

InPerTrain

Gyakorlókönyv

ÚTMUTATÓ AZ ÖNÁLLÓAN VÉGEZHETŐ
ELŐADÓ-MŰVÉSZETI TRÉNINGHEZ

Kozma Gábor Viktor ▪ Marofka Mátyás

Presa Universitară Clujeană

Kozma Gábor Viktor ▪ Marofka Mátyás

InPerTrain

Gyakorlókönyv

ÚTMUTATÓ AZ ÖNÁLLÓAN VÉGEZHETŐ
ELŐADÓ-MŰVÉSZETI TRÉNINGHEZ

Szerzők: Kozma Gábor Viktor és Marofka Mátyás
Fotók: Győri Aliz
Projektmenedzsment: Kovács Brigitta és Bogdán Zenkő
Tördelő: Dobos Piroska

A kézikönyv eredeti címe: InPerTrain Manual – Towards an Individual Performer Training
Fordította: Kozma Gábor Viktor és Marofka Mátyás

InPerTrain projekt 2022–2023
Az Európai Unió Erasmus+ programjának támogatásával



Co-funded by
the European Union

L É T R A
produkción



A kötet fordítását és megjelentetését támogatták:



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITÁT
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA



Nemzeti
Kulturális
Alap



Kolozsvári Magyar
Egyetemi Intézet

Kozma Gábor Viktor ▪ Marofka Mátyás

InPerTrain Gyakorlókönyv

ÚTMUTATÓ AZ ÖNÁLLÓAN VÉGEZHETŐ
ELŐADÓ-MŰVÉSZETI TRÉNINGHEZ

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ
2025

Szakmai lektorok:

Dr. Miklós Bács egyetemi professzor

Dr. Raluca Sas-Marinescu egyetemi docens

ISBN 978-606-37-2881-5

© 2025 Autorii volumului. Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, fără acordul autorilor, este interzisă și se pedepsește conform legii.

**Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. B.P. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel.: (+40) 744 687 884
E-mail: editura@ubbcluj.ro
editura.ubbcluj.ro | libraria.ubbcluj.ro**

Szüleimnek, Gábornak és Gabriellának (K.G.V)

valamint

minden magyar előadóművésznek (M.M.)

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálával tartozunk az előadó-művészeti terület szakértőinek, akik a kezdetektől fogva támogatták munkánkat. Köszönjük Frank Camilleri és Bryan Brown munkáját, akik segítettek letisztázni, kiválogatni és átdolgozni elképzeléseinket, valamint támogattak minket az InPerTrain Gyakorlókönyv kialakításában.

Köszönettel tartozunk Kiliti Krisztiánnak, aki az adatgyűjtésben, feldolgozásban és rendszerezésben volt segítségünkre.

Nagyon hálásak vagyunk a kíváncsi, elkötelezett és bátor művészeknek és hallgatóknak is, akik részt vettek kísérleti tréning-műhelyeinken Romániában, Magyarországon és Franciaországban. Az ő közreműködésük nélkül a gyakorlatok kutatása nem lenne ilyen mély és inspiráló. Köszönjük, hogy gazdagították munkánkat!

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	9
BEVEZETÉS	10
Miért? - A kutatás céljai.	10
Mi? - Az önálló és a csoportos tréning	12
Hogyan? - A kutatási módszerek.	13
AZ EGYÉNI TRÉNING KERETEI	16
A tréning mint oktatási forma célja	16
Az egyéni tréning etikai kerete.	23
Az egyéni tréning testközpontú szemlélete – testelme, testvilág	25
Az egyéni tréning sajátosságai	26
GYAKORLATI RÉSZ	28
A tréning előtt - A gyakorlatok megközelítése	28
A tréning felépítése	30
Tervezés	32
Előkészítés	34
Belépő sor	35
Skála sor	45
Képzelet sor	64
Akció sor	70
Kreatív sor	79
Lezáró sor	85
Reflexió a tréning után	88
ELMÉLETI RÉSZ	89
Megtestesült Figyelem	90
Reakciókészség – készenlét – reagálóképesség – jó reflexek	102
Ritmus – tempo – zeneiség	104
Képzelet	106
Feszültség – lazítás	113
Érzelmek – érzelmes – érzés	117
Szórakozás – élvezet – öröm	125
Testi készségek.	127
Pontosság – gazdaságosság - hatékonyság – specifikusság	140
Kettős tudatosság	142
Bevonódás – jelenlét	143
Vonzó – magabiztos – szuggesztív – elbűvölő	144
Kész – készenlét	145
Játékosság	147

TARTALOMJEGYZÉK

Fegyelmezett – szigorú	148
Szabadság – felszabadítás – via negativa.	150
Bátorság – kockázat vállalás – szembenézni a „veszéllyel”	156
Logika és koherencia	158
Spontenitás – improvizációs készség	159
A KÉZIKÖNYV ÉS AZ INPERTRAIN PROJEKT LEHETSÉGES	
TOVÁBBFEJLESZTÉSE	162
UTÓSZÓ	164
BIBLIOGRÁFIA	166

ELŐSZÓ

Ez a gyakorlókönyv az Európai Unió Erasmus+ programja által támogatott InPerTrain (Individual Performer Training) kutatási projekt eredménye, amely a Létra Kulturális Egyesület (Magyarország), a Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem (Románia) és a La Forge du Vallon (Franciaország) partnerségével valósult meg 2022 és 2023 között húsz hónapon keresztül. Az előadó-művészeti képzés egy speciális területét vizsgáltuk: a rendszeres és önállóan végezhető színésztréninget.

A projekt elméleti- és gyakorlati kutatás útján fejlődött. A partnerség minden résztvevő országban kísérleti műhelyünkát szervezett az kutatott egyéni előadó-művészeti tréning gyakorlati alkalmazásának tesztelésére. Ezen felül a szervezők egy gyakorló közösség létrehozását is kezdeményezték, amely fórumot biztosít a téma átbeszélésére és megvitatására.

Az eredmény, ez a gyakorlókönyv, egy tréningútmutató előadóművészek számára, amelynek célja, hogy új perspektívával gazdagítsa az előadó-művészeti képzést. A könyv elméleti és gyakorlati iránymutatást ad az előadóművészek számára saját színésztréning programjuk kidolgozásához. Ezáltal az alkotók rendszeres és önálló gyakorlást végezhetnek, hogy szinten tartsák és fejlesszék előadói képességeiket.

Bár a rendszeres színésztréning és az intézményes oktatás után vagy mellett zajló folyamatos továbbképzés elképzelése a 20. századi színházi szakirodalomban kiemelten hangsúlyos, a mindennapi gyakorlatban ez még mindig elenyészően jelenik meg az előadóművészek életében. A kézikönyvben a színésztréning módszertanának kutatásával keresünk eszközöket minden előadóművész színészi készségeinek fejlesztésére és gyakorlására.

Ebben a kézikönyvben a tréning kifejezést az előadók rendszeres és folyamatos gyakorlásának értelmében használjuk: ez egy olyan tanulási és újrafelfedezési folyamat, amely különbözik az időben behatárolt intézményes képzéstől.

Ez a munkastruktúra napi szintű önreflexióra épül, amely a gyakorlatokon keresztül segít felismerni és átlépni a folyamatosan megjelenő pszichofizikai korlátokat. Egy soha véget nem érő felszabadulási folyamatról van szó, amelyben az előadó saját művészi önazonosságát kutatja. Ezzel párhuzamosan fejleszti azokat a szakmai készségeket és minőségeket, amelyek meghatározzák kifejezőképességét és színpadi jelenlétét.

Első pillantásra úgy tűnhet, hogy a különböző képzési módszerek és tréningek a különböző műfajok, stílusok, vagy rendezői elképzelések megvalósításának eszközeként jöttek létre. A rendszeres, napi szintű pszichofizikai színésztréning a „csoportszínházak”¹ munkarendjének ismertetőjegye. Megfigyelhető azonban, hogy a tréningmódszerek nem maradtak meg abban a kontextusban, amelyben kialakultak. A társulatok tagjai megosztották azokat nyilvános workshopokon, oktatási programok keretében, majd később az intézményesített oktatásba is integrálódtak. Ebben a folyamatban a rendezői és alkotói gondolkodásmód, amiben a tréning létrejött és a tréning gyakorlása elválik egymástól, és a gyakorlatokon keresztül a tréningvezetők más céllal alkalmazzák a technikákat: a tréning a színészek önismeretét és folyamatos fejlődését támogató eszközzé válik, függetlenül az azt létrehozó színházi alkotó elképzeléseitől.

Kutatásunk során azt figyeltük meg, hogy számos színészpédagógus – Sztanyiszlavszkij, Mejerhold, Copeau, Grotowski, Barba, Staniewski, Brook, Suzuki és Bogart – osztja azt a megítélést, hogy a színészek kreatív és kifejezőkészsége az évek során csökken, ha nem vesznek részt napi szintű tréningeken. Gyakorlókönyvünkkel csatlakozunk ezen szakemberek szemléletéhez. Úgy véljük, hogy a színészképzés különböző módszereinek vannak közös pontjai, amik az összehasonlító elemzés által feltárhatóak. Gyakorlati és elméleti kutatás, valamint nyelvi elemzés útján azt vizsgáljuk, hogy hogyan határozható meg ez a közös gyakorlati tudás, az elsöre feloldhatatlannak és összeegyeztetetlennek tűnő fogalmi ellentétek dacára. Ha a színészmesterséget szakmának tekintjük, akkor léteznie kell olyan általános irányelveknek, amelyeket szükségszerű követni, valamint olyan készségeknek, amelyek szinten tartása és fejlesztése szükségszerű a magas szintű alkotói munkavégzéshez.

¹ A kifejezés (eredetiben: group theatre) olyan társulatokra utal, amelyek kísérletező struktúrákban dolgoznak, mint pl. a Teatr Laboratory vagy az Odin Teatret.

„Hogyan kezdi a napját az énekes, a zongorista, a táncos?

Felkelnek, megmosakodnak, teáznak, majd ki-ki a számára szükséges előkészületek után megkezdzi a napi gyakorlást. Az énekes beénekli a hangját vagy vokalizál; a zenész, a zongorista vagy a hegedűs egy sor olyan gyakorlatot végez, amelyek mind a technikai fölkészültségét fejlesztik; a táncos siet a színházba a rúdhöz, hogy elvégezze a napi kötelező gyakorlatokat. És ez így megy mindennap, télen- nyáron, s ha egy napot elmulaszt, veszteségnek érzi, mert tudja, hogy mennyire visszaveti a művészi fejlődésben.

Sztanyiszlavszkij ír a könyvében arról, hogy Tolsztoj, Csehov és más vérbeli írók semmilyen körülmények között nem mulasztották el egyetlen napon sem, hogy meghatározott ideig írjanak: ha nem regényt, novellát vagy darabot, akkor naplót esszét, feljegyzéseket. A lényeg, hogy az író keze ne szokjon el a tolltól vagy az írógéptől, s hogy naponta tovább csiszolódjék az a képessége, amellyel a gondolatok és érzések, a fantázia-képek, az intuitív, érzelmi emlékek szinte nyomonkövethetetlen árnyalatait is közvetlenül, érzékenyen és hűen tükrözni tudja.

Kérdezzenek meg egy festőt - bizonyára ő is ugyanezt fogja mondani önöknek.

Sőt, ismerek én egy sebészt (a sebészet is művészet!), aki csaknem minden szabad idejét egy szinte bűvészi kézügyességet kívánó japán vagy kínai pálcikajátéknak szenteli. Beszélgetés vagy teázás közben egy nagy halom legaljáról aprócska figurákat horgász elő a pálcikákkal, ahogy mondani szokta azért, hogy »tréningben tartsa a kezét«.

Egyedül a színész az, aki már kora reggel ismerősökhöz siet vagy száz egyéb helyre különféle ügyeiben sürgölődjön, hiszen erre csak ilyenkor van ideje.

Mondjuk, ez igaz is. De hát az énekesnek is van legalább annyi elfoglaltsága, mint a színésznek, a táncos is próbál meg fellép és a zenésznek is vannak próbái, hangverse nye, esetleg órát is ad...

Mégis a színész az egyetlen aki mindig arra hivatkozik, hogy nincs ideje, ha arról esik szó, hogy odahaza is foglalkoznia kellene technikai készségeinek csiszolásával.

Milyen szomorú is ez! Hiszen a színésznek még nagyobb szüksége van az otthoni gyakorlásra, mint bármely más művésznek.

Az énekes számára a hang és a légzés a fontos, a táncosnak a teste, a zenésznek a keze, illetve a fúvósoknak a légzés is, a színész viszont az eszközök egész arzenáljával dolgozik: a kezével, a lábával, a szemével, az arcával, a mozgásával, a ritmussal, vagyis mindazzal, amiről tanulmányaink során szót ejtettünk. Ráadásul a képzés nem fejeződik be a tanulmányi idővel, hanem végigkíséri egész pályánkat. S minél közelebb kerülünk az öregkorhoz, annál nélkülözhetetlenebbé válik a pontos technika és ezen technika szisztematikus gyakorlása is.”

(Sztanyiszlavszkij, 1988, 594–595. o.)

Kutatásunkban a tréning egy sajátos területét vizsgáljuk: az egyéni, saját térben és időben végzett gyakorlást. A színházi munka alapvetően közösségi tevékenység, amelyben kreatív egyének vesznek részt. Egy társulat tagjai közötti kapcsolat kulcsfontosságú, mert jelentős hatással van az előadás minőségére. Ennek következtében a tréning általában csoportos tevékenység, amely lehetőséget biztosít a tagoknak arra, hogy önmagukra, valamint a csoport egységére és kapcsolódására figyeljenek. A gyakorlatok többsége függ a partnertől, trénertől vagy rendezőtől.

A színészet nem csak csoportos, hanem mélyen személyes és egyéni munka is. Az előadó az önmagán végzett felkészülés során saját pszichofizikai igényeire összpontosít, hogy alkotóként teljes jelenléttel tudjon részt venni a próbafolyamatban és az előadásban. Ez a munka lehetővé teszi, hogy figyelemmel, nyitottsággal és érzékenységgel kapcsolódjon a közös munkához, amikor az elkezdődik. A saját szakmai szükségletek felismerése és kielégítése segíti az előadót abban, hogy rugalmasabban, empátikusabban és tudatosabban működjön együtt partnereivel. Ez a fajta önismereten alapuló felkészültség nemcsak az egyéni teljesítményt, hanem a csoportdinamikát is javítja.

A csoportos tréning megvalósítása speciális feltételekhez kötődik, amibe beletartozik a közös tér és idő, az egész csoport által ismert tréningmódszer, az vezető jelenléte és az előre meghatározott keretek, szabályok. Az figyelhető meg, hogy a 21. században egyre nehezebb megteremteni ezeket a körülményeket, így a tréning sok esetben megvalósíthatatlanná válik. Ebből kiindulva munkánk során arra koncentrálnunk, hogy az előadó egyéni és önálló színésztréningjéhez biztosítsunk elméleti és gyakorlati segédeszközöket. Reményeink szerint az útmutatóban bemutatott gyakorlatok és megközelítések segítséget nyújtanak az előadók számára abban, hogy kialakítsák saját, személyre szabott tréningrendszerüket. Célunk, hogy az itt vázolt módszerek lehetővé tegyék a művészek számára, hogy napi szinten, önállóan dolgozhassanak önmagukon, elősegítve ezzel folyamatos fejlődésüket és képességeik szinten tartását.

Meglátásunk szerint műfajtól, stílustól, esztétikától vagy rendezői elképzeléstől függetlenül létezik egy általános képesség- és tulajdonságkészlet az előadóművészetben, amelyet rendszeresen lehet és fontos gyakorolni a kreativitás és kifejezőkészség fenntartása érdekében. Kutatásunk elsősorban gyakorlatorientált, de felhasználjuk a téma elméleti megközelítéseit is.

Tisztában vagyunk vele, és hangsúlyozni szeretnénk, hogy kutatásunk kiindulópontja szükségszerűen szubjektív. Az előadóművészeti készségek és képességek univerzális készletének létezése nehezen bizonyítható. Célunk nem egy végleges rendszer felállítása, hanem a témáról szóló párbeszéd segítése. Ezért hívjuk az olvasót közös gondolkodásra, tapasztalatcserére és vitára – abban a reményben, hogy ez a diskurzus tovább gazdagítja és árnyalja a színészképzésről és előadói munkáról való gondolkodást.

Elméleti és gyakorlati kutatásunkat a huszadik és huszonegyedik századi módszertanokra korlátoztuk. Elméleti szinten azt vizsgáltuk, hogy az egyes színésztanárok hogyan definiálják az ideális előadóművészt, beleértve azt is, hogy milyen készségeket és tulajdonságokat tartanak fontosnak. A tanárok a fogalmak által egyfajta ideális színészképet hoznak létre. Tisztában vagyunk azzal, hogy ezek nyelvileg létrehozott metaforák, amelyek nem tekinthetők reálisan megközelíthető céloknak. A színészképek olyan ideálokat írnak körül, amiket soha nem lehet elérni a valóságban. Ezáltal egy olyan *mérce* jön létre, amelyhez képest az előadóművészek megvizsgálhatják aktuális énjükét. Az előadók a rendszeres tréningek során aktuális személyiségük és állapotuk akadályaival dolgozhatnak, ezáltal közelíthetnek a megfogalmazott ideális kép felé. Ebben a folyamatban a hangsúly a készségtanulási gondolkodásmódról, az egyén folyamatos átalakulására és fejlődésére kerül át. Ily módon a mi tréning-perspektívánk inkább vertikális, mint horizontális: előtérbe helyezzük a mélyebb egyéni tanulást és önfelfedezést az újabb és újabb technikák és készségek elsajátításával szemben. Gyakorlati kutatásunk célja, hogy pontosan ezt a folyamatot támogassuk. Különböző tréningmódszerekből gyűjtöttünk össze gyakorlatokat, hogy egy egyénileg végezhető, napi szintű tréning-szerkezetet alakítsunk ki.

Kutatásunk nehézsége volt többek között az, hogy a tréninggyakorlatok tudásátadása hagyományosan nem írásban történik, hanem a tanárok és a diákok, a mesterek és a tanítványok közötti emberi interakción alapul.² A színésztanárok a közös idő és tér, a tapasztalat és a technikával való személyes találkozás által tanítják diákjaikat. Mivel kutatásunk elsődleges médiuma az írott szöveg, megpróbáltuk megtalálni azt a nyelvezetet, amely segít áthidalni a személyes tréning és az olvasási folyamat közötti szakadékot.

A kutatás elméleti és gyakorlati része során különböző kihívásokkal szembesültünk. Az elmélet során nehézséget okozott az előadóművészek rendkívül érzékeny pszichofizikai munkájának írott jellemzése. A feldolgozott írások olyan összetett fizikai és mentális folyamatokra vonatkoznak, amiket nehéz a fogalmak szintjén tárgyalni. Sok gyakorlati szakember ugyanazokkal a szavakkal ír le különböző jelenségeket, így az azonos szavak kevésbé vagy teljesen eltérő jelentést hordozhatnak. Ezt nehezíti, hogy kutatási nyelvünk elsősorban az angol volt. Ennek következtében számos olyan könyvet és cikket dolgoztunk fel, amelyeket más nyelvekről fordítottak át. Mivel az ideális színészkép készségeit és tulajdonságait nyelvi úton határozzák meg, a fordítási folyamat során is létrejöhetnek jelentésárnyalatbeli eltérések.

A gyakorlókönyv által egy olyan szerkezetet javasolunk, amely hasznos eszközként szolgálhat a fejlődéshez és kísérletezéshez, de nem állítjuk, hogy létezik egy ideális és mindenki által szabályszerűen követendő módszer. Amint azt számos alkalommal hangsúlyozni fogjuk, arra ösztönözzük a gyakorlókat, hogy merítsenek ihletet a könyvből, ugyanakkor igényeik szerint alakítsák egyéni tréningjüket új elemek bevonásával, és kombinálják azt a javasolt struktúra különböző gyakorlataival. Javasoljuk, hogy a tréningező tekintse ezt

² Nem osztjuk a mester-tanítvány pedagógiai kapcsolat hierarchikus szemléletét, de fontos megjegyezni, hogy a 20. század számos módszertana különböző keleti gyakorlatok hatására alakult ki, és átvette a mesterkép gondolatát.

egy élő párbeszédnek, amelyben állításainkat és javaslatainkat kipróbálhatja és megkérdőjelezheti.

A gyakorlatok kiválasztásakor arra törekedtünk, hogy azokat az alapelveket azonosítsuk, amelyek többféle színészténing-módszerben közösek. A korábban ismert vagy újonnan felfedezett gyakorlatok közül sok eredetileg csoportos vagy páros formában működik, ezért a válogatás során az egyénileg is elvégezhető feladatokra koncentráltunk, illetve több gyakorlatot ehhez a célhoz igazítottunk.

Komoly kihívást jelentett, hogy számos gyakorlat megvalósításához szükség van egy vezetőre, aki instrukciókat ad, visszajelzéseket nyújt, és segíti a résztvevőt a folyamat során. Ennek a személyes vezetésnek a kiváltására többféle megoldást is kipróbáltunk.

Az egyik ilyen lehetőség egy mobilalkalmazás (*Random Reaction Timer*) használata volt, amelyet a későbbi, gyakorlati fejezetben részletesen is bemutatunk. Az alkalmazás lényege, hogy a gyakorló igényeihez igazodva ritmikusan változó jelzéseket ad. Bár ez az eszköz számos lehetőséget kínál, nem kifejezetten a mi színészténing-rendszerünkhöz készült, így bizonyos korlátokkal is számolnunk kellett.

Egy másik alternatíva az volt, hogy hanganyagokat készítünk, amelyek lépésről lépésre vezetik végig a gyakorlót a feladatokon. Ezt a segédeszközt eredetileg szeretnénk volna

az olvasók rendelkezésére bocsátani, de a szerkesztési munkálatok időigényessége miatt ez végül nem valósult meg.

Harmadik lehetőségként vizuális segédanyagok létrehozását fontoltuk meg, amelyek a gyakorlatok testhelyezeteit és mozgásformáit mutatják be. Bár a videós formátum ideális lett volna, technikai és személyi erőforrásaink korlátozottak voltak. Emiatt végül fényképes illusztrációk készítése mellett döntöttünk, hogy legalább néhány kulcspozíció értelmezését megkönnyítsük.

A gyakorlatokat azzal a szándékkal gyűjtöttük össze, hogy azokat a személyes felhasználás igényeihez igazítsuk. Tudatában vagyunk annak, hogy a kulturális és szakmai kontextusukból kiemelt téningmódszerek könnyen elveszíthetik sajátos értékeiket. Éppen ezért nem az volt a célunk, hogy az eredeti rendszerek mélységét és komplexitását teljes egészében átültessük, hanem az, hogy ezekből az elvekből kiindulva

„Régi fölismerés, hogy néhány színész állandó társulat nélkül nem nagyon boldogulhat. Ám azzal is szembe kell néznünk, hogy még az állandó társulat is - hosszú távon - pusztulásra ítéltetett, ha nincs célja, módszere vagy iskolája. Iskolán itt természetesen nem tornatermet értek, ahol a színész mint valami börtönben edző tagjait. Az izmok megmozgatásából még nem születik művészet; nem a skálázás, de nem is az új gyakorlatok teszik a zongoraművészt, s a festőt sem az ecset; mégis, a nagy zongoraművészek naponta hosszú órákon át gyakorolnak, s a japán festők azzal töltik életüket, hogy a tökéletes kör rajzolását próbálgatják. De mind közül bizonyos értelemben a színész művészete igényli a legtöbb munkát, s állandó iskolázás nélkül félúton megáll a színész.”

(*Brook, 1999, 36–37. o.*)

olyan univerzálisan alkalmazható gyakorlatokat kínálunk, amelyek támogatják az egyéni színészi munkát a 21. században.

A gyakorlatok leírását egy másik fontos kihívás is befolyásolta: nem rendelkezünk információval az olvasóink konkrét körülményeiről. Nem tudjuk, milyen tér áll rendelkezésükre, milyen fizikai állapotban vannak, milyen előképzettséggel bírnak, vagy milyen céllal veszik kézbe ezt az anyagot. Már a kutatás korai szakaszában világossá vált számunkra, hogy olyan útmutatót kell készítenünk, amely figyelembe veszi ezeket a változó tényezőket.

Ezért olyan gyakorlatokat válogattunk össze, amelyek rugalmasan alkalmazhatók különböző térbeli adottságok mellett, nem igényelnek bonyolult testtechnikát, és nem feltételeznek komolyabb előzetes ismereteket. Bár *ideális* olvasónknak van tapasztalata a színész-képzés terén, nem kívánjuk kizárni azokat sem, akik most ismerkednek ezzel a területtel. Célunk, hogy a professzionális és amatőr előadóművészek egyaránt hasznosítani tudják ezt az anyagot.

A gyakorlatokat alap- és haladó szintű tippekkel és megjegyzésekkel egészítjük ki, hogy a fejlődés lehetősége mindenki számára adott legyen. Emellett részletesen kitérünk arra is, hogyan érdemes megközelíteni az egyes feladatokat, és hogyan kezelhetők a gyakorlás során felmerülő impulzusok, nehézségek vagy elakadások.

Mivel kutatásunk az egyéni munkára fókuszál, ebben a gyakorlókönyvben nem szerepelnek olyan feladatok, amelyek kifejezetten a partnerrel vagy a közönséggel való kapcsolatra építenek. Fontos azonban hangsúlyoznunk azt, hogy az ezek a készségek elengedhetetlenek az előadóművészeti tevékenységhez.

Célunk egy olyan gyakorlati és elméleti keretrendszer létrehozása, amely lehetővé teszi a színészténing szabad vizsgálatát annak komplexitásában. Ez az elképzelés a 20. században, zárt próbatermekben született meg, amikor egy-egy alkotóközösség tudatosan fordult az önfejlesztés felé. A digitális kor azonban alapvetően átalakította az időhöz és térhez való viszonyunkat: a zártság élménye megszűnni látszik, hiszen a külvilág – mobiltelefonokon és más eszközökön keresztül – szinte folyamatosan jelen van.

Ebben a megváltozott környezetben újra kell gondolnunk a 20. századi tudás alkalmazhatóságát. A posztmodern és poszthumán kultúrában is hiszünk abban, hogy az önfejlesztés gondolata továbbvihető csak más eszközökkel és más keretek között. Reményeink szerint ez a könyv olyan elméleti és gyakorlati ajánlatokat ad, amelyeket az olvasó otthonában vagy egy stúdióban, próbák előtt vagy után, illetve bármilyen kreatív folyamat részeként vagy attól függetlenül is alkalmazni tud.

Induljunk el együtt ezen az úton.

AZ EGYÉNI TRÉNING KERETEI

A rendszeresség és folyamatosság többek között azok a fogalmak, amelyek megkülönböztetik a tréninget az oktatás más formáitól. Az e mögött álló gondolat szerint az ember egy folyamatosan változó jelenség – nem statikus, hanem állandó pszichofizikai átalakulásban lévő entitás. Ezt a szemléletet jól illusztrálja a fizikai edzés: ha valaki rendszeresen fekvőtámaszokat végez, a bicepsz – más izmokkal együtt – fejlődni kezd. Ha azonban abbahagyja az edzést, az izmok előbb megtartják méretüket, majd fokozatosan visszafejlődnek. A forma megőrzéséhez folyamatos munka szükséges, a fejlődéshez pedig még nagyobb elköteleződés.

Ugyanez érvényes a színészi készségekre is. Azonban a tréning során nem csupán készségeket gyakorlunk, hanem önmagunkat formáljuk. Azzá válunk, amit rendszeresen csinálunk. Aki a halogatást, az energiatakarékosságot vagy az elkerülést gyakorolja, az ezeknek a mintáknak a megtestesítőjévé válik. Aki viszont a kíváncsiságot, az elkötelezettséget és a pontosságot gyakorolja, az ezekben az értékekben erősödik meg. Nem szabad elfelejtenünk: mindig gyakorlunk valamit – akkor is, amikor nem tudatosan tesszük. A kérdés az, hogy mit választunk a gyakorlás tárgyának.

A tréning egyik célja, hogy elsajátítsuk, fenntartsuk és továbbfejlesszük színészi készségeinket. A csoportszínházi társulatok gyakran használják a tréninget művészi elképzeléseik támogatására, új technikák kipróbálására és kreatív megoldások kidolgozására. Ebben a gyakorlókönyvben nem bonyolult, nehezen elsajátítható módszereket kívánunk bemutatni, hanem olyan alapgyakorlatokat gyűjtöttünk össze, amelyek segítenek elmélyülni jól ismert, de gyakran alul-használt készségekben. Ezek a gyakorlatok nem igényelnek előzetes tréningtapasztalatot, mégis lehetőséget adnak a tudatos fejlődésre. Ez a tréning egyik legegyszerűbb, mégis legfontosabb célja: a rendszeres gyakorlás révén elmélyíteni és újraaktíválni a színészi jelenlét alapjait.

„Gyakran hallani ezt a kijelentést: »A tréning a színész számára éppúgy a munkája része, mint az edzés a zenész, a hegymászó, a katona vagy a sportoló számára.« Valójában azonban a színészi tréning lényegileg más természetű. A színházban a »tréning« fogalmát inkább metaforikusan használjuk. Csak részben fedi le a tanulási időszakot vagy a formában maradást célzó gyakorlatokat. Nem arra szolgál, hogy közvetlenül felkészítsen egy előadásra, és nem is tanít meg konkrét dolgokat. Sokkal inkább arra tesz képessé, hogy eltávolodjunk megszokott viselkedésmintáinktól – attól, amit spontánnak vagy konvencionális színházi játéknak nevezünk.” (Barba, 2009, 216. o.)

A tréning egyik legfinomabb, mégis kulcsfontosságú hatása az identitás átalakulása. A gyakorlás során fokozatosan eltávolodunk hétköznapi énünktől, és kialakítjuk azt a művészi

személyiséget, amelyet az előadásban tudatosan használunk. Ez az átmenet – az identitásváltás ideje és tere – lehetővé teszi, hogy a színész áthidalja a személyes és a művészi énje közötti szakadékot.

Ez a folyamat azonban a gyakorlatban gyakran háttérbe szorul. Az előadóktól sokszor elvárják, hogy amint belépnek a próbaterembe, azonnal képesek legyenek átváltani: fizikailag, mentálisan és érzelmileg is a legmagasabb szinten működni, függetlenül attól, mi történt velük a próba előtt. A felkészülés belső folyamata ritkán kap figyelmet – a felelősség az előadóra hárul, miközben a rendezők többsége nem fordít külön figyelmet erre az átmenetre. A tréning éppen ebben segíthet: tudatosan megteremti azt a teret és időt, amelyben az előadó felkészülhet a művészi jelenlétre. Ez nem csupán technikai előkészítés, hanem identitásbeli áthangolódás is.

Az autó motorja jó analógiát kínál az identitásváltás folyamatának megértéséhez. Egyetlen motor sem működik hatékonyan, ha elsőből közvetlenül ötödik sebességbe kapcsolunk – lefullad. Ha azonban fokozatosan, lépésről lépésre váltunk, a mozgás folyamatos és biztonságos marad. Ugyanezt tekintjük igaznak az előadókra is: ha átrohannak az identitásváltás folyamatán, hosszú távon mentálisan és fizikailag is sérülékenyebbé válhatnak. Ha viszont tudatosan időt és teret adnak maguknak az áthangolódásra, az átmenet egészséges és fenntartható lesz.

Sokan ösztönösen keresnek ilyen átmeneti rituálékot – egy utolsó kávé, egy cigaretta, vagy akár látszólag céltalan tevékenykedés az öltözőben. Még a kollégákkal való csevegés is betöltheti ezt a funkciót. Ezek a szokások azonban gyakran nem tudatosak, és nem mindig szolgálják a művészi jelenlétre való valódi felkészülést. A dohányzás például fiziológiailag káros, míg a csevegés bár ártalmatlan, nem feltétlenül segíti az elmélyülést.

Úgy véljük, hogy a koncentrált, következetes előkészítő tevékenységek képesek a kreatív energiákat olyan mederbe terelni, amely lehetővé teszi a művészi kockázatvállalást anélkül, hogy az előadó egészsége sérülne. Ugyanez igaz a próbák végére is: megfelelő levezetés nélkül az előadó *motorja* túlterhelődik. Nem probléma, ha egy autó 130 km/h sebességről fokozatosan lassulva megáll 15 másodperc alatt. De ha egy másodperc alatt áll meg, ott baleset jön létre vagy a szerkezet súlyosan károsodik.

Érdemes tehát elgondolkodnunk azon, nem építünk-e falakat saját magunk köré, amikor nem szánunk időt az identitásváltásra. A próbák, jelenetek, karakterek intenzív áramlása után le kell lassítanunk. Időt kell adnunk magunknak arra, hogy visszatérjünk saját, személyes énkükhöz. Ne feledjük: folyamatos átalakulásban vagyunk, és minden egyes lépés érvényes ebben a folyamatban. A családuknak számára is zavaró lehet, ha esténként Ophelia vagy Hamlet tér haza helyettünk. Ezért tekintünk a tréningre nemcsak mint felkészülésre, hanem mint átmeneti térre – egy kijelölt időre és helyre, ahol felvehetjük és lehetjük művészi identitásunkat. Ez a tudatos keretezés segíthet abban, hogy a színházi munka ne csak hatékonyabb, hanem fenntarthatóbb is legyen.

Az európai színháztörténetben, a metamorfózis – az átváltozás – a színházi és előadóművészeti gyakorlat egyik alapeleme. A Dionüszosz-kultuszban az ekstázisélményen keresztül az identitásváltás, a hétköznapi viselkedéstől való megszabadulás vált központi elemmé. Az átváltozás ezesetben a felszabadulás, a szabadságkeresés formájaként jelent meg.

„Ebben a színházban a színészképzés módszere nem arra irányul, hogy a színész megtanuljon valamit, hanem azoknak az akadályoknak az eltávolítására, amelyeket a lelki folyamatok során saját szervezete támaszthat. A színész szervezetének a belső folyamat érdekében meg kell szabadulnia mindenféle ellenállástól, éspedig oly módon, hogy valójában semmiféle különbség se legyen a belső impulzus és a külső reakció között, hogy az impulzus önmagában már reakció legyen; egyszerűen, hogy a test mintegy elégjen, megsemmisüljön, s a néző csak a lelki impulzusok látható folyamatával találkozók. Ebben az értelemben *via negativa* ez: nem a hozzáértés összegzése, hanem az akadályok eltávolítása.

(Grotowski, 2009, 11. o.)

A felszabadulás a 20. századi nyugati színészképzés egyik központi értékévé vált. Sztanyiszlavszkij célja az volt, hogy a pszicho-technika révén felszabadítsa a színészt a belső gátlások alól és a tudatos munka által hozza játékban a tudatalatti folyamatokat. Grotowski ezt az elképzelést továbbvitte a „*via negativa*” elvében, amely a felesleges rétegek lebontásán keresztül segít eljutni a hiteles jelenlétig. Ez a gondolat számos későbbi színészképzési módszer alapját képezte.

A szabadság azonban nem automatikusan adott – a korlátoktól való megszabadulás gyakorlati és belső munka eredménye. Ennek egyik kulcsa az önreflexió. Az előadónak őszintén kell szembenéznie saját mentális, érzelmi és fizikai állapotával. Tapasztalataink szerint ez a folyamat nem elméleti, hanem mélyen gyakorlati természetű.

Míg egy tréner vagy külső szemlélő sokat segíthet ebben, az önálló munka során más eszközökre van szükség. A tréning három konkrét lehetőséget kínál az önreflexióra:

1. Bemelegítés

A tréning elején lehetőség nyílik arra, hogy felmérjük aktuális állapotunkat. A gyakorlatok úgy lettek kialakítva, hogy segítsenek megfigyelni, hogyan vagyunk jelen testileg és lelkileg az adott pillanatban. Ez az önmegfigyelés ugródeszkaként szolgálhat a további munkához. Minden test más, minden nap más – a tréning célja, hogy megtanuljuk elfogadni és megbecsülni ezt a változékonyságot.

2. Ismétlés

Az ismétlődő gyakorlatok lehetőséget adnak arra, hogy összehasonlítsuk aktuális állapotunkat a korábbi tapasztalatainkkal. Hogyan reagál ma a testünk ugyanarra a feladatra, amit tegnap is elvégeztünk? A tréning így nem csupán technikai ismétlés, hanem kapcsolatteremtés önmagunkkal – fizikai, mentális és érzelmi szinten egyaránt.

3. Értékelés

A gyakorlás utáni reflexió szintén kulcsfontosságú. Fontos, hogy ez ne a gyakorlat közben történjen – a tréning során teljes figyelmünkkel a tapasztalásra kell koncentrálnunk. Utólag azonban érdemes időt szánni egy elmélyült, kognitív feldolgozásra. A későbbiekben konkrét javaslatokat is adunk arra, hogyan lehet ezt az értékelési folyamatot egyénileg megvalósítani.

A tréning egyik legfontosabb hozadéka, hogy segít az előadóknak felismerni saját korlátaikat, és tudatosítani aktuális testi-érzelmi-mentális állapotukat. Vannak akadályok, amelyek azonnal nyilvánvalóvá válnak – például, ha nincs megfelelő állóképességünk egy feladat elvégzéséhez. Más korlátok azonban mélyebben gyökereznek: a fizikai, mentális vagy érzelmi viselkedésmintáinkban. Ezek gyakran csak hosszabb távon, fokozatos gyakorlással, kísérletezéssel és önreflexióval kerülnek felszínre.

A különböző kihívások más-más megközelítést igényelnek, és minél több problémával találkozunk, annál gazdagabb tapasztalatot szerezhetünk. A gyakorlatok során olyan mintázatok fedezhetünk fel, amelyek segítenek a színpadi- és munkatapasztalatok feldolgozásában és előkészületeiben is. Nem pusztán a gyakorlás mennyisége, hanem a hozzáállásunk minősége is számít.

MEGJEGYZÉS:

Példa: A daru gyakorlat. Ebben a feladatban elképzeljük, hogy egy lábbal felemelünk és mozgatunk egy képzeletbeli tárgyat. A gyakorlat során:

- egy lábon kell megállnunk,
- megtalálni az egyensúlyt,
- kontrollálni az izmokat,
- és a képzeletbeli környezetre koncentrálni.

A nehézségek (pl. gravitáció, súlypontkezelés) leküzdése során technikai készségeket fejlesztünk: egyensúly, izomkontroll, fókuszálás. A sikerélmény pedig megerősíti a gyakorlatban a kompetencia és szabadság érzését.

A gyakorlat során olyan kérdések merülnek fel, mint:

- Milyen messze van a képzeletbeli tárgy?
- Milyen messzire tudjuk eljuttatni?
- Mennyi feszültség keletkezik az egyensúlyvesztés során?
- Hol és hogyan lehet *elengedni* a tárgyat?
- Hol van az a határ, ahol még kontrollálható a súlypont?
- Hogyan tudunk ellen-egyensúlyozni különböző testrészekkel?

Az egyensúlyi helyzeten kívüli pozíciók gyakran stresszt és izgalmat keltenek – ezekkel az érzésekkel is dolgoznunk kell. A gyakorlati válaszok keresése során modellezzük a kreatív munka kulcskompetenciáit: problémamegoldás, kockázatvállalás, mentális és fizikai egyensúly, stresszkezelés.

Az egyszerű feladatok és a fokozatosan leküzdött akadályok segítenek abban, hogy egyéni stratégiákat alakítsunk ki a nagyobb kihívások kezelésére. A gyakorlatok mindig leegyszerűsítve, de valóságos színészi helyzeteket modelleznek – és az akadályok leküzdése végső soron felszabaduláshoz vezet.

Minden, amit rendszeresen, hosszabb időn keresztül ismételünk, szokássá válik. A mindennapi élet során kialakított szokásaink – például ahogyan ülünk, alszunk, futunk, sportolunk vagy hátizsákot hordunk – nem feltétlenül támogatják a színészi munkát. Ezek a mintázatok gyakran felesleges izomfeszültségeket, alulhasznált izomcsoportokat vagy olyan viselkedési automatizmusokat alakítanak ki, amelyek korlátozhatják a színpadi jelenlét szabadságát. A tréning célja, hogy olyan új szokásokat és reflexeket alakítson ki, amelyek támogatják a színészi játékot. Fontos azonban megérteni, hogy önmagában a gyakorlás nem garantálja a fejlődést – az eredmény attól függ, hogyan hajtjuk végre a gyakorlatokat, milyen figyelemmel és minőséggel. E ponton érdemes idézni Frank Camilleri megfigyelését, aki több szempontból is rávilágít a szokások természetére és hatásmechanizmusára:

„Valóban vékony a határvonal aközött, hogy egy mozdulat »megszokottá« válik (amit gyakran negatívként értelmezünk) és aközött, amikor »második természetűvé« lesz (amit pozitívként élünk meg). Zarrilli terminológiáját használva: különbség van aközött, amikor valamit »automatikusan, tudattalanul« végzünk (2009, 30. o.), és aközött, amikor egy formának »gondolat nélkül« vagy »ösztönösen« átadjuk magunkat be (90., illetve 103. o.). Miféle »nem gondolkodás« különbözteti meg tehát a megszokottat a pszichofizikaitól, a »rosszat« a »jótól«? Zarrilli szerint a kulcs az, hogy a gyakorló milyen módon van jelen a mozgásban. A különbség nem az anyagban rejlik – hiszen egy mozdulat, gesztus vagy harcművészeti forma lehet egyszerre szokásos és pszichofizikai. Nem is pusztán a kivitelezés módjában – hiszen valaki tökéletesen végrehajthat egy komplex gyakorlatsort egy edzőteremben, miközben rádiót hallgat, teljesen »gondolat nélkül«. A különbség tehát a tudatosság módjában rejlik. A jelenlét minősége hatással van az anyagra és a kivitelezés módjára is, mégis egy meta-technikai szinten működik, így elválik mindkettőtől.” (Camilleri, 2013, 47. o.)

„A színésztréning szorosan összefonódik az ismételés gyakorlatával, amely hatással van a létezés módjára – ez pedig sok szempontból összecseng a szokások működésével, különösen azok kialakulásával és tartósságával. A szokásokat gyakran negatív tulajdonságokkal társítják: a megszokott mozgást kiszámíthatónak, berögzültnek és kényelmes, de lustaságból fakadó megoldásnak tartják (pl. Rodenburg, 1992, 19–109. o.; Zarrilli, 2009, 30. o.). Ugyanakkor, ahogyan a képzés és az előadás is a formálódás és átalakulás folyamataihoz kapcsolódik, úgy a szokások dinamikája és jellemzői is lehetőséget teremthetnek a szabadságra, a spontaneitásra és az újításra – mind a lehetőség feltételeiben, mind pedig azok megzavarhatóságában.”

(Camilleri, 2018, 39. o.)

A színházi képzés minden esetben önmagunk újraformálását jelenti: új készségek elsajátítását, új szokások kialakítását, egy olyan életmód megteremtését, amely eltér a hétköznapi működésünktől. Ez a folyamat egyfajta „második természet” kialakításához vezet – egy új testi és mentális működésmódhoz, amely a színházi jelenlét alapja. Ahogy Eugenio Barba fogalmaz: „Egy belső beidegződési folyamat révén új ideg-izom reflexek alakulnak ki, amelyek egy megújult testkultúrát, egy »második természetet« eredményeznek, ami új, de mesterséges, mégis a »bios« által fémjelzett.” (Barba, 2005, 25. o.)³

A színházantropológia szerint hétköznapi viselkedésünk logikáját olyan elvek határozzák meg, amelyek lényegesen eltérnek a játék és a színház logikájától. A hétköznapiakban gyakran a legkevesebb energiabefektetéssel, praktikus akarjuk céljainkat elérni és ez az időkezelésre is hatással van. A játék és az előadóművészet logikája azonban a nem-hétköznapi energiabefektetésre épül, ami során az előadó gyakran egyfajta felfüggesztett, luxus időben létezik. A hétköznapi viselkedésünk olyan mintákat és rutinokat alakít ki az évek során, amik sokszor tudattalanul határozzák meg döntéseinket. A színházi tréning célja, hogy megtörje az automatizmusokat, és új, tudatosabb működésmódokat alakítson ki. Amikor belépünk a próbaterembe, nem vihetjük magunkkal változatlanul azt a logikát, amit a kívülágban hosszú időn át gyakoroltunk. A stúdióban új szabályok, új figyelem és új testhasználat válik szükségessé – ez a második természet kialakításának tere és ideje. (Barba, 2001, 27. o.)

A színházi tréning során a szokásaink újraformálása elkerülhetetlen. Ennek két alapvető megközelítését különböztetjük meg:

„(...) a megszokott minták megváltoztatása nagyon nehéz; ezek szó szerint az agyunkba vésődnek, és minden egyes ismétlés még erősebbé teszi a mintát. És ha egyszer egy gondolkodási vagy cselekvési minta szokássá válik, gondolkodás és tudatosság nélkül követjük. De igazából semmi baj sincs azzal, ha »rögiók vannak az agyunkban«. A szokás egyszerűen csak egy egyszerű működési mód az agy/test egység számára, amely lehetővé teszi, hogy a tudatos elme kikapcsoljon. És ez nagyon hasznos az emberi tevékenység számos területén. Egy balett-táncos nem akarja minden este a színpadon újra felfedezni, hogyan kell arabeszket csinálni; biztos akar lenni benne, hogy a lába a megfelelő magasságba emelkedik, és hogy a felsőtest minden tudatos irányítás nélkül is elensúlyozni fog. A mozgásnak szokássá kell válnia ahhoz, hogy az agy felszabadulhasson más tevékenységek számára.”

(Marshall, 2008, 99. o.)

1. Tudatos beavatkozás

Az első út az, hogy tudatosítjuk meglévő viselkedésmintáinkat, és szándékosan megváltoztatjuk őket. Például megfigyeljük, hogyan ülünk, hogyan hordozzuk a testünkben

³ A bios a színházantropológia szerint a színház és a színész biológiai szintje.

a feszültséget, és célzottan dolgozunk ezek átalakításán. Ez a megközelítés önmegfigyelést és folyamatos korrekciót igényel.

2. Új szokások kialakítása

A második út az, hogy új készségeket és tulajdonságokat gyakorlunk be, amelyek fokozatosan kiszorítják a nem kívánt mintákat. Ez a módszer nem a régi szokások leépítésére, hanem az új, hasznosabb minták kialakítására épül. Az ismétlés révén ezek az új működésmódok automatikussá válnak, és a próbák során megbízhatóan aktiválhatók lesznek.

Ez a folyamat felszabadítja az elmét: ha a test tudja, mit kell tennie, a figyelem szabadon irányítható más szintekre – például a partnerre, a térre vagy a szándéokra. A tudatos gyakorlás így vezet el a tudattalan kompetenciához, ami a színészi jelenlét egyik alapja. Ugyanakkor fontos, hogy elkerüljük a szakmai berozsdásodást. A megszokott mozdulatok és válaszok idővel rutinná válhatnak, és elveszíthetik frissességüket. Ezért a tréning nemcsak szokásokat alakít ki, hanem folyamatos éberségre és megújulásra is tanít.

„Az egész tréning lényege, hogy (végül) képesek legyünk azt elfelejteni. Az órai munka és a személyes gyakorlás során kifejlesztett kontroll és kapacitás annyira beépül a testbe, hogy automatikussá válik. Elvégzed az alapvető előkészítő munkát; megtanulod a test, a hang, a képzelet, és érzelmi rendelkezésre állás készségeit; majd addig gyakorlod őket, amíg könnyedségre és erőfeszítés nélküli hozzáférhetőségre nem lelsz. Más szóval, megbízhatsz abban, hogy a tested és a hangod elvégzi a dolgát, és tudod, hogy félelem és habozás nélkül hozzáférhetsz a belső világodhoz. Ekkor készen állsz arra, hogy elkezdj megvizsgálni az anyagot (színdarabot, koreográfiát, partitúrát) az előadóművész társaiddal és a rendeződdel.” (Marshall, 2008, 147. o.)

Marshall a felszabadulás egy lényeges aspektusára hívja fel a figyelmet: meg kell tanulnunk elengedni a megtanult technikát. Fontos emlékeztetnünk magunkat arra, hogy a gyakorlás nem cél, hanem eszköz – a kifejezés szolgálatában áll. Amikor *elfelejtjük*, amit megtanultunk, lehetőséget adunk arra, hogy a kreatív énünk teljes figyelmével az aktuális művészi folyamatra összpontosítson.

Ugyanakkor nem válhatunk azzá, amit nem birtoklunk. Azzá válunk, amit gyakorlunk. A tréning célja tehát nem önmagában a gyakorlás, hanem az, hogy a munkára irányítsa a figyelmet – konkrét, fizikai, mentális és érzelmi szinten.

A gyakorló színészek gyakran költői vagy elvont nyelven írják le a tréninget, de maga a munka mindig konkrét: kihívásokkal teli, célorientált, és energiát hoz létre, amelyet a gyakorló felszabadít. Ez a folyamat lehetővé teszi, hogy az előadó megtapasztalja saját erejét, hatékonyságát és kifejezőkészségét.

Számos tréninggyakorlat csoportszínházi társulatokban született. Az alkotók személyisége és a csoport kultúrája szervesen beépült ezekbe a gyakorlatokba. A feladatok fókusz, az időhöz és térhez való viszony, valamint a gyakorlás módja mind tükrözik azt az értékrendet, amelyben a gyakorlat létrejött – ez a társulat kultúrája.

A gyakorlatok gyűjtése során egyfajta dekulteralizációs technikát alkalmaztunk: eltávolítottuk őket eredeti kontextusukból, hogy új struktúrát és új használati módot hozzunk létre. Az így kialakuló folyamat nem zárt és nem merev – olyan tér, ahol a gondolatok találkozhatnak, és ahol minden gyakorló hozzáteheti saját tapasztalatait.

Ehhez a munkához etikai keretet (*Camilleri, 2009*) is javasolunk, amely nemcsak a gyakorlatok leírásában, hanem az egész gondolkodásmódunkban megjelenik. A következő alfejezetben bemutatjuk az általunk ajánlott etikai szempontrendszert, amely a kutatás során vizsgált és alkalmazott módszerekből származik.

AZ EGYÉNI TRÉNING ETIKAI KERETE

Minden cselekvésünk a világhoz való viszonyunkból ered – abból az értékrendből, irányelvekből és alapvető meggyőződésből, amely szerint értelmezzük a dolgok rendjét. A színészténing sem kivétel ez alól: mindennapi tevékenységeinket személyes fejlődési célok mentén szervezzük, és az, ahogyan ezeket végrehajtjuk, tükrözi kapcsolatunkat a körülöttünk lévő világgal.

Sztanyiszlavszkij, Mejerhold, Copeau, Decroux, Grotowski, Lecoq és Barba munkássága alapján Camilleri úgy véli, hogy a színészténingek gyakorlása mindig kialakít egy etikai keretet – egy olyan szempontrendszert, amely meghatározza, hogyan viszonyuljunk a testhez, a térhez és az időhöz a munka során (*Camilleri, 2009*).

Ez az etikai megközelítés nem elvont szabályrendszer, hanem önmeghatározási folyamat: a gyakorló különböző helyzetekbe teszi magát, amelyekben kihívásokkal szembesül, és döntéseket hoz arról, hogyan reagál ezekre. Az akadályokkal való találkozás során egy új személyiségformát erősít meg – a művészi ént, amely nemcsak technikai készségeket, hanem egy értékrendet is képvisel a munkában és a környezethez való viszonyban. A téning tehát nemcsak testet és technikát formál, hanem etikai érzékenységet és hozzáállást is fejleszt.

Egyetértünk azzal, hogy az általunk megismert és alkalmazott téningmódszerek mindegyike határozott etikai kerettel rendelkezik. Ezek az értékek nemcsak a technikai kivitelezést, hanem a testhez, a térhez, az időhöz és a másik emberhez való viszonyunkat is meghatározzák. Szeretnénk az olvasót támogatni egy olyan gyakorlati listával, amely az általunk kutatott téningfilozófiákból átemelt és adaptált gondolatokat tartalmazza. Nem célunk mély filozófiai vagy elméleti fejtegetésekbe bocsátkozni – ehelyett azokat az alapvető etikai értékeket foglaljuk össze, amelyek a munkánkat vezérlik, és amelyek a gyakorlatok során is érvényesülnek. Néhány esetben konkrétan is hivatkozunk azokra a gyakorló szakemberekre, akik szemléletünkre jelentős hatással voltak.

„Az »etikai megközelítés« tehát egy olyan *modus operandi*, amely egyben *modus vivendi* is. Más szóval a képzés elkötelezett formája, amely olyan mértékben szerves része az előadó életének, hogy a laboratóriumban vizsgált és gyakorolt elvek és technikák alakítják az egyén életét.”

(*Camilleri, 2009, 27. o.*)

Jelenlét és önismeret

- Minden pillanat egyedi. Figyeld a jelenre – most... és most... és most.
- Minden alkalommal más vagy. Figyeld magadra teljes őszinteséggel.
- Próbáld felfüggeszteni a hétköznapi ítélkezést. Ne minősítsd a munkád közben, hogy az jó vagy rossz.
- A cselekvés és az elemzés két külön folyamat – ne végezd őket egyszerre (*Cage*).

Felelősség és önfegyelem

- Vigyázz magadra – fizikailag és mentálisan is.
- Az előző elvet ne használd kifogásként a kemény munka elkerülésére. Ismerd fel, ha csak a kényelmet keresed.
- „Élj a konfliktusban, de ne ess át a krízisbe.” (*Suzuki-tréning*) Feszeged a határaidat, de ne büntesd, kritizáld vagy sajnáld magad, ha hibázol.
- Törekedj a szélsőséges munkára (*Bogart és Landau, 2005, 217. o.*).

Tér, idő és környezet

- Tiszteld a teret és az időt – ezek a közvetlen partnereid.
- Tartsd rendben és tisztán a munkatered.
- Tiszteld az idődet – még ha egyedül dolgozol is, *ne késs* a tréningről.

Kudarc, fáradtság és tanulás

- Dolgozz a legjobb tudásod szerint, de fogadd el a hibáidat – ezek vezetnek új megoldásokhoz.
- A kudarc a folyamat természetes része. Tanulj belőle.
- Minden érzésed érvényes.
- Fogadd el a fáradtságot – ez is csak része a folyamatnak, és fontos felismerésekhez vezethet, ha túljutsz rajta.
- Tiszteld az energiádat.

Folyamat és türelem

- Ismerd fel a kis lépések jelentőségét. Egyszerre csak egyet tegyél meg.
- Légy türelmes – a türelmetlenség a művészi munka egyik legnagyobb ellensége (*Bogart, 2007, 124. o.*).
- Készülj fel arra, hogy meglepd magad.
- Engedd meg magadnak, hogy átalakulj a folyamat hatására.

Autonómia és felelősség

- Használd az instrukciókat, de legyél a saját vezetőd.
- Légy egyszerre szigorú és megértő önmagaddal.
- Ne feledd: minden döntésed hatással van a munkádra.

Kultúra és nem-tudás

- A kultúrát az etikai keret alakítja. Az egyéni tréning lehetőséget ad saját kultúra kialakítására.
- Ismerkedj a „nem tudással”. A kérdések gyakran többet érnek, mint a válaszok. Ha valamire a nem tudás perspektívájából nézel rá és ismeretlennek tekinted, új megismerési körök nyílhatnak meg (*Overlie, 2006, 189–190. o.*).

AZ EGYÉNI TRÉNING TESTKÖZPONTÚ SZEMLÉLETE – TESTELME, TESTVILÁG

Munkánk pszichofizikai természetű és logikájú. A pszichofizikai megközelítés elutasítja a test és elme kettősségét, és az embert holisztikus egységként kezeli – test, elme és érzelmek összefonódó rendszerében. Nem érezzük szükségét, hogy ezt az elméletet megvédjük vagy igazoljuk, hiszen az elmúlt évtizedekben szakemberek és akadémikusok mélyreható vitákat folytattak róla.

Kutatásunk során azoknak a pedagógusoknak a nyomdokain haladunk, akik a fizikalitást tekintették a színészi munka kiindulópontjának. Egyetértünk Camillerivel, aki szerint a „hagyományos pszichofizikai” szemléletet ki kell tágitani egy „poszt-pszichofizikai” gondolkodásmód felé. Ez a megközelítés a poszthumán filozófiából merít, és kibővíti Zarrilli test-elme koncepcióját. Camilleri hangsúlyozza, hogy az emberi tapasztalat nem választható el attól a fizikai valóságtól, amelyben az egyén létezik. A környezet, a ruházat, a tárgyak – például egy szemüveg vagy egy kellék – mind közvetlen hatással vannak az egyénre (*Camilleri, 2020, 61. o.*). „Én» nem egyszerűen a »test-elme« vagyok. »Én« egy »testvilág« vagyok, emberi

„A »pszichofizikalitás« és a »testelme« fogalmai most ugyanazt a helyet foglalják el, amit a tudattalan, a jelrendszer és a társadalmi osztályszerkezet az emberi tudás más területein: többé nem kell igazolnunk diszkurzív létezésüket. Különösen Phillip Zarrilli munkássága volt döntő fontosságú abban, hogy angolul is megfogalmazza az intuitív bizonyosságról szóló terminológiát, amelyet olyan huszadik századi szakemberek, mint Konsztantyin Sztanyiszlavszkij, Jacques Copeau, Antonin Artaud, Jerzy Grotowski és Eugenio Barba különböző módokon fedeztek fel munkájukban és saját nyelvükön.”

(*Camilleri, 2013, 30. o.*)

és nem emberi elemek összessége, amelyek külső viszonyrendszerekben kapcsolódnak össze és épülnek fel.” (Uo. 62. o.)

Ezt a gondolatot szeretnénk felhasználni a gyakorlatok leírásában is. A tér, az idő és a tárgyak nem semleges körülményként jelennek meg, hanem aktív tényezőként, amelyek meghatározzák a munka minőségét és irányát. A figyelmet ezekre a viszonyokra irányítjuk – mert a színészi jelenlét nemcsak belső, hanem környezeti és relációs folyamat következménye is

Az egyéni tréning – ahogyan korábban is említettük – kihívást jelentő vállalkozás. A mással való munka során a partner jelenléte, reakciói és energiája ösztönző impulzusként hat ránk (Oida, 1997, 74. o.). Ugyanez igaz a tréner és tanítvány kapcsolatára is – a tréner adja a keretet, a kihívást, az energiát, amely új tapasztalatokat hív elő.

Az önálló munka ezzel szemben más típusú figyelmet és érzékenységet igényel. Fel kell ismernünk a környezetünkben rejlő impulzusokat, és saját magunknak kell megteremtünk azokat a helyzeteket, amelyekben fejlődhetünk. A gyakorlatok lehetőséget adnak a kísérletezésre, de nem lesz ott senki, aki átvezet minket a nehézségeken. Az egyéni tréning néha magányosnak tűnhet, és időnként kétségbeesést is hozhat – de ez a folyamat természetes része. Őrizzük meg a nyugalmunkat, és legyünk türelmesek önmagunkkal.

Számos oka lehet annak, hogy valaki egyedül dolgozik: épp nincs kreatív projekt vagy partner, nem dolgozik jelenleg előadóként, vagy a környezete nem támogatja a tréning gondolatát. Bármilyen legyen is az ok, arra bátorítunk mindenkit, hogy keressen olyan tevékenységeket, amelyek segítenek felfedezni aktuális művészi személyiségét, és fejlesztik kifejezőkészségét, érzékenységét. Hosszú távon ez a munka önmeghatározó folyamattá válik. A kíváncsiság mindig új felfedezésekhez vezet – még egy ismerős gyakorlat is új felismeréseket hozhat a *test-elme* és a *testvilág* szintjén.

A tréningmenetbe beépítettük a bemelegítő gyakorlatokat is. Mivel nem ismerjük a gyakorló aktuális állapotát, külön hangsúlyozzuk a biztonságot. A bemelegítés nem csupán fizikai előkészítés – ez az a szakasz, amelyben felkészítjük magunkat a változásra. Egyfajta utazás a hétköznapi énünktől a művészi én felé. A tréning a művészi én munkája, amelybe a karakter én is bevonódhat.

„A bemelegítés egy híd a hétköznapi életben használt elme, test és hang állapota és a színjátszáshoz szükséges elme, test és hang állapota között. Ennek a hídnak a jellege attól függ, hogy ki vagy te, és mire van ma szüksége a saját hangodnak, testednek és pszichédnek, így valószínűleg két különböző színésznek nem pontosan ugyanarra a bemelegítésre van szüksége. Ráadásul az, hogy egy adott napon milyen hídra van szükséged, attól is függ, hogy »honnan jössz«, és »mire« melegítesz be aznap.”

(Wangh, 2000)

Fontos, hogy már az egyéni struktúra kialakításának kezdetén tudatosítsuk: a tréning folyamatszerű azaz lehetőleg ne vagy csak minimálisan lépünk ki belőle. Ez a folyamat lesz az a híd, amely végigvezet minket a változáson. Mivel minden pillanat és pillanatnyi énünk egyedi, a figyelmet folyamatosan fenn kell tartanunk.

Nem célunk egy merev módszer felkínálása – inkább egy út a kezdéshez. Kérünk, hogy változtass rajta, egészítsd ki, szerkeszd és építsd fel a saját tréningedet!

Mielőtt belevágnánk a gyakorlatokba, fontos, hogy tudatosan felkészüljünk a munkára. Az alábbi gondolatok segítenek abban, hogy biztonságosan és nyitott, felfedező hozzáállással közelítsünk a tréninghez.

Biztonság és bizalom

A fizikai és mentális biztonság alapvető. Ez teremti meg azt a bizalmi alapot, amelyre a bátorság és a szabadság érzése épülhet.

Nyitottság és játékoság

Dolgozz kíváncsisággal, játékosággal és gyermeki hozzáállással – mintha először csinálnád. Ez segít fenntartani az érdeklődést és felfedezni az apró részleteket.

Türelem és tanulási fázis

Az egyéni munka megtanulása időbe telik. Először ismerkedj meg a gyakorlatokkal (betanulási fázis), majd mélyítsd el a munkát (ekkor kezdődik a tréning fázis). Maradj kíváncsi és türelmes.

Problémák kezelése

Ne mentesd magad - ne magyarázd meg az okokat, amik a problémához vezettek. Fogadd el a problémákat, és keresd bennük a tanulás lehetőségét. Használd az adott helyzetet, tanulj belőle, és próbálj meg örömet, izgalmat találni a megoldás keresésében. A probléma a tréning része, a fejlődés mindig nehézségeken keresztül történik.

Hibák elfogadása

Engedd meg magadnak, hogy hibázz. Ha nincs hiba, nincs változás.

Kockázatvállalás és komfortzóna

Lépj ki a megszokottból, de őrizd a biztonságot. Fedezd fel a komfortzónád határait, és próbálj ki új viselkedésformákat. A kockázatvállalással esélyt kapsz a változásra és egy másik éned megismerésére.

Személyes tapasztalat

Nincsenek ideális megoldások – ez a *te* tréninged. Maradj a saját tapasztalatodnál.

Önreflexió és önkifejezés

Kérdezd meg magadtól: mit tudhatok meg ma önmagamról? Hogy érzem magam ma? Mi a különbség a tegnapi és a mai énem között? Figyeld a változást – most, itt, benned.

A nem tudás ereje

Időről időre kérdezd meg: mit nem tudok még erről a gyakorlatról? Ez segít frissen tartani a munkát.

Igények felismerése

Tiszteld az igényeidet – néha hajtsd magad, néha lazíts. Az etikai keret lényege, hogy a legjobbat hozd ki magadból.

A gyakorlatok személyre szabása

Alakítsd a gyakorlatokat a saját céljaidra. Dolgozz a saját művészi ízlésed szerint – de figyelj, hogy ne a megszokás vezessen, hanem a felfedezés. Először is próbáld meg követni a gyakorlatot, ásd bele magad mélyen, majd bátran alakítsd magadévá a formát úgy, ahogyan az segít téged.

A szöveg szerepe

A szöveg csak egy elem a sok közül. Különböző lehetőségeket javasunk arra, hogyan lehet a szöveget beépíteni a tréningbe, de nem összpontosítunk külön szöveggel való munkára. A hangképzés mindenképpen fontos része a színész rendszeres tréning-rutinjának, azonban mi nem foglalkozunk ezzel a területtel annak mélységében. A vokális- és beszédképzés önmagában is egy mély, összetett és érzékeny tananyag, és ez túlmutat ennek a kutatásnak a határain.

Az „expresszív mód”

Gyakorolj magas energiaszinten, mintha közönség előtt lennél. *Expresszív módnak* nevezzük azt az állapotot, amikor magas energiaszinten dolgozol a fizikai kifejezésnek azal a szintjével, amely egy lehetséges közönség számára befogadható (látható, hallható). Ily módon a színész nemcsak a megtapasztalásra figyel, hanem fizikailag is kifejezi művészi

érzékenységét vagy az adott művészi üzenetet. A tréning során igyekszünk megteremteni az előadás légkörét. Ez segít áthidalni a tréning és az előadás közötti szakadékot.

Energiaforrások keresése

Ha elveszíted a fókuszot vagy csökken az energiaszinted, próbáld ki az alábbiakat:

- Mélyítsd el a légzésed – tudatosan irányítsd a figyelmedet a légzésedre.
- Keresd az örömet – még a fáradtságban és a fizikai vagy mentális a nehézségekben is.
- Használj inspiráló zenét. Használd olyan partnerként, mint akinek saját élete van.
- Figyeld az érzékelésedre – válts tudatosan fókuszot az érzékszerveid között Mélyítsd el az érzékelésedet a légzésen keresztül.
- Találj meglepetéseket és új impulzusokat: a felismerés pillanata segít megtörni a megszokott gondolkodásmódot.
- Fogadd el az érzéseidet – ezek új energiát hozhatnak. Érzelmi és fizikai állapotod elfogadása új energiaforrásokat nyithat meg, és teret ad az őszinte önreflexiónak a gyakorlatokon keresztül.

Cselekvés és megértés

Csináld úgy a gyakorlatokat, ahogyan érted őket. Ne ragadj bele túlzottan a gondolkodásba. A gyakorlatokat gyakran úgy értjük meg, hogy csináljuk őket. A tréning maga a cselekvés – a gondolkodás, a tervezés és visszajelzés része ennek, de nem maga a gyakorlat. Ha van egy kezdeti értelmezésed a gyakorlatról, akkor csak próbáld ki, vedd bele magad - később visszatérhetsz ehhez a gyakorlókönyvhöz vagy más forrásokhoz, hogy részletesen megértsd. Ha megtervezed a munkádat és tudod, hogy mit fogsz tenni, nincs más dolgod, mint a gyakorlatok idejére átadni magad a gyakorlatsor folyamat jellegének.

A tréninget nyolc egymásra épülő sorra osztottuk:

1. Tervezés
2. Előkészítés
3. Belépő sor
4. Skála sor
5. Képzelet sor
6. Cselekvés sor
7. Kreatív sor
8. Lezáró sor

Minden sor egy-egy gyakorlattípus köré szerveződik, amelyek más-más aspektusát fejlesztik a színészi jelenlétnek. Bár a sorok céljai eltérőek, mindegyik a pszichofizikai munka elmélyítését szolgálja.

Ajánlott megközelítés a tervezéshez:

- Javasoljuk, hogy a gyakorlatokat az ajánlott sorrendben végezd el, különösen akkor, ha most ismerkedsz a struktúrával.
- Szabadon változtathatsz a szerkezeten, vagy kihagyhatsz olyan elemeket, amelyek az adott napon nem relevánsak számodra, vagy kevesebb idő áll rendelkezésedre.

Erősen ajánlott sorok minden alkalommal:

- Tervezés – a szándék és fókusz meghatározása
- Előkészítés – a környezet és a test felkészítése
- Belépő sor – az átmenet a hétköznapi én és a művészi én között
- Lezáró sor – a visszatérés és reflexió tere

A többi sor – Skála, Képzelet, Akció, Kreatív – szabadon kombinálható, attól függően, hogy mire van szükséged az adott napon.

Hang és zene a tréning során

A zene a tréning során támogató és inspiráló erőforrás lehet. Segíthet a fókusz és az energia fenntartásában, valamint új impulzusokat adhat a munkához. Használj bátran olyan zenét, amely személyesen motivál – a kreatív ízlésed szerint. Készítettünk egy lejátszási listát, ami segíthet, ha úgy érzed, hogy zenét szeretnél a tréninghez adni. Kapcsold be a véletlenszerű lejátszási módot, és élvezd a változatosságot:

<https://open.spotify.com/playlist/17VJtzUmxxEFQVMsyAoNIw?si=b5b695137ede4ae7>

A zene állandó partner lehet a tréningben. Javasoljuk, hogy próbáld ki a következő megközelítéseket: követés, provokálás vagy ellenállás (*Marshall, 2008, 53. o.*).

1. Követés

A mozgásod követi a zene ritmusát, tempóját vagy hangulatát.

2. Provokálás

A zene inspirál, de nem szó szerint követed – ellentpontokat, kontrasztokat keresel.

3. Ellenállás

Tudatosan nem reagálsz a zene impulzusaira, a zene ellenében dolgozol és a saját belső ritmusodra figyelsz.

Ezek a megközelítések segítenek tudatosítani a zene és a mozgás kapcsolatát, és újfajta jelenlétet hozhatnak létre a gyakorlás során.



SCAN ME

A Skála sor gyakorlataihoz javasoljuk a *Random Reaction Timer* nevű mobilalkalmazás használatát. Ez az eszköz ritmikusan változó hangjeleket ad, amelyek segítenek a reakcióidő, a fókusz és a mozgásminőség fejlesztésében. Az alkalmazás jelenleg csak Androidos készülékeken érhető el. A használat részletes útmutatóját a *Skála sor* leírásánál találod.

A tréning tudatos megtervezése lehetővé teszi, hogy az a lehető legjobban igazodjon a saját szakmai és személyes igényeidhez. Ha előre tisztázod, mit szeretnél elérni, könnyebben kerülhetsz a munkafolyamat áramlatába, az ún. *flow* állapotba (Csíkszentmihályi, 2010). A tréning időkereteinek és tartalmának előzetes átgondolása segít abban, hogy minden fontos gyakorlati anyagra jusson időd.

A tervezés célja nemcsak a hatékonyság növelése, hanem az is, hogy a tréning során el tudj szakadni az elemző gondolkodásmódtól. Ez elősegíti, hogy érzékenyebb, intuitívabb és kreatívabb állapotba kerülj – vagyis jelen legyél, és a pillanatban tudj reagálni.

Hogyan tervezz tudatosan?

- Írd le előre, mit szeretnél gyakorolni. Támaszkodhatsz:
 - › a legutóbbi tréninged visszajelzéseire,
 - › az aktuális fizikai, érzelmi és mentális állapotodra,
 - › a személyes fejlődési céljaidra (pl. milyen készségeken szeretnél dolgozni),
 - › valamint az adott időszak szakmai kihívásaira (pl. egy közelgő szerep vagy projekt igényeire).
- Időzíts tudatosan. A tréning időtartamát igazítsd a napi időbeosztásodhoz és a kitűzött céljaidhoz.
- Készülj elő technikailag is. Ha zenét használsz, készítsd elő a lejátszási listát. Ha alkalmazod a *Random Reaction Timer* eszközt, állítsd be előre (lásd a *Skála sort*).

Rövid - 40 perces tréning:

1. opció

- Tervezés és előkészítés: 5 perc
- Belépő sor: 10 perc
- Skála sor: 10 perc
- Képzelet sor: 5 perc
- Lezáró sor: 5 perc
- Reflexió: 5 perc

2. opció

- Tervezés és előkészítés: 5 perc
- Belépő sor: 10 perc
- Skála, Képzelet, Akció vagy Kreatív sor: 15 perc
- Lezáró sor: 5 perc
- Reflexió: 5 perc

Rendszeres - 1 órás tréning:

1. opció

- Tervezés és előkészítés: 5 perc
- Belépő sor: 10 perc
- Skála sor: 15 perc
- Képzelet, Akció vagy Kreatív sor: 20 perc
- Lezáró sor: 5 perc
- Reflexió: 5 perc

2. opció

- Tervezés és előkészítés: 5 perc
- Belépő sor: 10 perc
- Skála sor: 10 perc
- Képzelet sor: 10 perc
- Akció vagy kreatív sor: 15 perc
- Lezáró sor: 5 perc
- Reflexió: 5 perc

Alapos - 2 órás tréning:

- Tervezés és előkészítés: 5 perc
- Belépő sor: 20 perc
- Skála sor: 15 perc
- Képzelet sor: 25 perc
- Akció vagy Kreatív sor: 40 perc
- Lezáró sor: 10 perc
- Reflexió: 5 perc

Mélyreható - 4 órás tréning:

- Tervezés és előkészítés: 10 perc
- Belépő sor: 30 perc
- Skála sor: 20 perc

- Képzelet sor: 40 perc
Szünet: 20 perc
- Akció sor: 45 perc
- Kreatív sor: 45 perc
- Lezáró sor: 20 perc
- Reflexió: 10 perc

A tréning hatékonyságát nagyban befolyásolja a környezet, amelyben dolgozunk. A tér előkészítése nemcsak fizikai, hanem mentális biztonságot is teremt, és segít abban, hogy teljes figyelemmel jelen lehess a munkában.

-
- Tértisztítás és kényelem: Nézz körül, és alakítsd át a helyet a tréning céljainak megfelelően. Tegyd rendet, takaríts, ha szükséges, és gondoskodj arról, hogy a tér kényelmes legyen számodra.
 - Külső ingerek kezelése: Minden térben jelen vannak hangok, látványelemek, illatok – ezek nem feltétlenül zavaró tényezők. Lehet, hogy zenét hallasz a szomszédból, madárcsicsergést az ablakon át, vagy feltűnő mozgást az utcán. Ezek az ingerek beépíthetők a tréning dramaturgiájába, ha tudatosan viszonyulsz hozzájuk.
 - Elfogadás és integráció: Bátorítunk arra, hogy ne próbáld kizárni a kontrollálhatatlan elemeket, hanem fogadd el őket a tréning részeként. Engedd, hogy megleljenek, és tekintsd őket a művészi folyamat részének.

TIPPEK:

- Képzeld el, hogy minden hallható zaj a tréninghez tartozó zene része.
- Tekintsd a környezetet úgy, mint egy tudatosan megkomponált díszletet, amelyhez a gyakorlat során viszonyulhatsz.
- Használd az összes érzékszervedet: figyeld meg a tér vizuális, auditív, tapintási, szaglási és ízlelési ingereit, és építsd be őket a gyakorlat dramaturgiájába.
- Figyeld meg a környezeti változásokat (pl. fény, hőmérséklet, időjárás), és tekintsd őket a tréning során bekövetkező drámai fordulatoknak, amelyek alakítják a munkát.

BELÉPŐ SOR

A belépő sor célja, hogy fokozatosan ráhangolódjunk a munkára – testi, mentális, érzékszervi és érzelmi szinten egyaránt. Ez az előkészítő fázis segít abban, hogy elengedjük a felesleges feszültségeket, aktivizáljuk a testünket, és figyelmünket a jelen pillanatra irányítsuk.

Cél:

- a felesleges testi és mentális feszültségek oldása,
- a test energetizálása és bemelegítése,
- a figyelem fókuszálása a jelenre,
- a koncentráció elmélyítése,
- az izmok, ízületek és érzékszervek aktiválása.

Előny:

- sérülések megelőzése a tréning során,
- a teljes pszichofizikai apparátus felkészítése a mélyebb munkára,
- a tréning során rejlő lehetőségek teljesebb kihasználása.

Időtartam: 10–20 perc

TIPPEK:

Az alábbiakban egy javasolt sorrendet találsz, de ez nem kötelező érvényű. Nyugodtan alakítsd át a saját igényeid szerint: hagyd ki gyakorlatokat, vagy cseréld fel sorrendeket, ha úgy érzed, az adott napon másra van szükséged. A belépés másképp történik reggel, mint délután – figyeld meg, mire van szükséged, és válaszd ki azokat az elemeket, amelyek segítenek elérni a belépő sor céljait.

Megérkezés - A belépő küszöb

A *belépő küszöb* gyakorlata segít abban, hogy tudatosan elválaszd a hétköznapi életedet a tréning terétől és idejétől. Ez a rövid gyakorlat lehetőséget ad arra, hogy megérkezz – testben, lélekben és figyelemben.

Cél:

- a hétköznapi gondolatok és problémák elengedése,
- a jelen pillanatra és a térre való ráhangolódás,
- a figyelem, nyitottság és önreflexió gyakorlása.

Előny:

- mélyebb bevonódás a munkába,
- tudatosabb testi és érzelmi jelenlét gyakorlása
- az alkotói állapot előkészítése: nyitottság, figyelem, önismeret.

Időtartam: 2–4 perc

Forrás: M. Csehov, D. Zinder

A gyakorlat:

1. opció – A küszöb átlépése

- Állj meg a tér szélén, és képzelj el egy láthatatlan küszöböt vagy választóvonalat magad előtt.
- Nézz körül: figyeld meg a teret, a tárgyakat, a hangokat, a fényeket, az atmoszférát. Fordíts figyelmet önmagadra: milyen testi érzeteket, érzelmeket, gondolatokat észlelsz? Kérdezd meg magadtól: *Hogy vagyok most?* Nem kell pontos választ adnod – elég, ha tudatosítod az aktuális állapotodat.
- Hozd meg a döntést: a tréning idejére elengeded a személyes gondokat, és megengeded magadnak, hogy jelen legyél.
- Amikor készen állsz, lépj át a küszöbön, és lépj be a térbe.

TIPPEK:

Engedd meg magadnak a változást. Lehet, hogy most fáradt vagy, vagy zaklatott – de dönthetsz úgy, hogy nyitott vagy arra, hogy ez megváltozzon.

2. opció – Atmoszféra

- Végezd el az előző változatot, de egészítsd ki azzal, hogy tudatosan megfogalmazod: *Milyen minőségre van ma szükségem a munkához?* (pl. kíváncsiság, játékoság, pontosság, bátorság)
- Képzelj el, hogy ez a tulajdonság betölti a teret előtted, mint egy atmoszféra.
- Amikor belépsz, engedd, hogy ez a légkör hasson rád, és formálja a jelenlétedet.

MEGJEGYZÉS:

Ha még nem ismered az *atmoszféra* fogalmát, visszatérhetsz ehhez a gyakorlathoz a *Kreatív sor* megfelelő részének elolvasása után.

3. opció – Az alkotói én képzeletbeli teste

- Képzelj el magad előtt egy alakot, aki ugyanabba az irányba néz, mint te. Ez a te „alkotói éned” teste.
- Lásd magad előtt részletesen: testtartás, mozdulatok, ruházat, arckifejezés – mind olyan tulajdonságokat tükröz, amelyekre ma szükséged van (pl. kreativitás, nyugalom, koncentráció).
- Amikor készen állsz, lépj bele ebbe a testbe – mintha egy ruhát öltönnél magadra. Képzelj el, hogy ez a test fokozatosan eggyé válik a sajátoddal.
- Próbáld meg megtartani ezt az érzést a gyakorlás során.

TIPPEK:

A gyakorlatot végezheted csukott szemmel, majd nyisd ki a szemed, amikor már „benne vagy” az alkotói testben. Vagy akár nyitott szemmel is elképzelheted magad előtt ezt a testet.

Kapcsolódás az érzékszervezzel - A felfedezés öt módja

Cél:

- Az érzékszervek tudatos aktiválása, hogy a test és az elme nyitottabbá váljon a környezetből érkező impulzusokra.

Előny:

- Az érzékszerveken keresztül érkező ingerek – hangok, színek, illatok, tapintások, ízek – nemcsak információt közvetítenek, hanem érzelmeket, asszociációkat és gondolatokat is kiválthatnak. Ha ezeket tudatosan használjuk, mélyebb kapcsolatot alakíthatunk ki a környezetünkkel, és érzékenyebbé válunk a színpadi jelenlét finom rétegeire.
- A rendszeres érzékszervi munka hosszú távon is hat: a test megtanulja, hogy ezek az ingerek a figyelem és az alkotás természetes részei – még akkor is, ha az elme épp másra koncentrál.

Időtartam: 5–10 perc

Forrás: K. Sztanyiszlavkij, Method Acting, Viewpoints

A gyakorlat:

Szánj időt arra, hogy egyenként ráhangolódj az érzékszerveidre. Fedezd fel a jelen pillanatot rajtuk keresztül – mintha most tapasztalnád először a világot. Figyeld az egész testeddel, és engedd, hogy kapcsolatba lépjen és rezonáljon az érzékszerveiden keresztül érkező információkkal. Ne felejtsd el tudatosan lélegezni.

1. Látás

- Nézz körül, de ne csak nézz – láss.
- Figyeld meg a formákat, színeket, fényeket, árnyékokat, távolságokat.
- Mozogj a térben: közelíts vagy távolodj el tárgyaktól, változtass nézőpontot.
- Engedd, hogy a szemed vezesse a figyelmedet.

2. Hallás

- Figyeld a hangokra: mi jön a munka terén kívülről vagy bentről?
- Hallod-e a saját tested hangjait?
- Képzeld el, hogy minden zaj egy zenemű része. Milyen kapcsolat van ezek között a *hangszerek* között?

3. Szaglás

- Tudatosítsd az illatokat a tér különböző pontjain.
- Van-e szaga a tárgyainak? Neked?
- Milyen emlékeket, érzéseket idéznek fel ezek az illatok?

4. Ízlelés

- Milyen íz van most a szádban?
- Képzeld el, milyen íze lenne a körülötted lévő tárgyaknak. Ez a rész lehet játékos, absztrakt vagy akár abszurd is – engedd szabadjárá a képzeleted.

5. Tapintás

- Érints meg különböző felületeket. Figyeld meg az anyagokat, hőmérsékletet, textúrát.
- Használj más testrészeket is, ne csak a kezedet – pl. lábfej, kar, arc.
- Milyen érzést kelt benned az érintés? Hogyan hat az egész testedre?

TIPPEK:

- Figyeld meg, hogyan változik a tested, a hangulatod, a gondolkodásod a gyakorlat során.
- Engedd, hogy a világ hasson rád – és megváltoztasson.
- Amikor egyik érzékszervről a másikra váltasz, ne „nullázd le” magad – folytasd a felfedezést onnan, ahol tartasz, csak más csatornán keresztül.
- Képzeld el, hogy egy monológot kellene indítanod abból az érzésből, amit épp átélsz.
 - › Hogyan hangzana ez a monológ?
 - › Hogyan tudnád kifejezni ezt az érzést mozdulattal, gesztussal, hanggal?

Cél:

- Az izmok aktiválása, a feszültségek tudatosítása és oldása, valamint a testtel való közvetlen kapcsolat elmélyítése.

Előny:

- Az önmasszázs során fizikailag is kapcsolatba lépünk a testünkkel. Ez nemcsak a test-tudatot erősíti, hanem segít abban is, hogy egyszerre legyünk aktívak és ellazultak – ideális állapot a tréning megkezdéséhez. A figyelem önmagunkra irányul, és a test fokozatosan felkészül a munkára.

Időtartam: 5–10 perc

A gyakorlat:

- Állj meg vagy ülj le a padlóra. Fontos, hogy aktív testtartásban maradj – ne támaszkodj semmire.
- Haladj végig a testeden, és masszírozd át minden testrészedet a kezeddal.
- A cél nem a pihentetés, hanem az aktiválás – használj erőteljes, élénkítő mozdulatokat: gyúrás, dörzsölés, ütögetés.
- Ha feszült területet találsz, időzz el ott egy kicsit. Menj mélyre, dolgozd át alaposan.
- Ne hagyd ki a következő területeket:
 - › kézfejek, alkarok, felkarok
 - › vállak, nyak, hát (ameddig eléred)
 - › arc, fej, fülek
 - › mellkas, has (óvatosan)
 - › fenék, combok, vádlik
 - › lábfejek, talpak

TIPPEK:

- Ha előtte elvégezted az *Kapcsolódás az érzékszervekkel* gyakorlatot, és utoljára a tapintással dolgoztál, akkor az önmasszázs természetes folytatása lehet ennek a felfedezésnek.
- Figyeld meg, hogyan változik a tested állapota a gyakorlat során: hol lazulsz el, hol aktivizálódasz?
- Engedd, hogy a mozdulatok ne csak fizikai, hanem érzéki és érzelmi hatással is legyenek rád.

Légzőgyakorlatok

Cél:

- A teljes légzőrendszer felébresztése, a testelme oxigén általi aktivizálása.

Előny:

- A tudatos légzés nemcsak a testet frissíti fel, hanem az idegrendszert is aktiválja. A légzés az egyik leggyorsabb módja annak, hogy kapcsolatba lépjünk a jelen pillanattal, és felkészüljünk a koncentrált, kreatív munkára. A színésztréningben a légzés a hangképzés, a mozgás és az érzelmi jelenlét alapja.

Időtartam: 1–5 perc

Forrás: Pranayama (a jóga légzés tudománya), Ramacharaka (2003)

A gyakorlatok:

Válassz egy vagy több gyakorlatot az alábbiak közül, az aktuális fizikai és mentális állapotodnak megfelelően. Ezek az alapgyakorlatok önállóan is végezhetők, de mélyebb megértésükhez ajánlott szakirodalommal vagy képzett oktatóval dolgozni.

1. Tisztító légzés

Cél: A légzőszervek felfrissítése, a test oxigénellátásának javítása.

- Lélegezz be mélyen az orron keresztül, és tartsd bent a levegőt néhány másodpercig.
- Szorítsd össze az ajkaidat, mintha füttyülnél, és fújj ki egy kis levegőt erőteljesen.
- Tarts szünetet, majd fújj ki újabb kis adag levegőt.
- Ismételd ezt, amíg teljesen ki nem lélegeztél.

2. Vokális lélegzetvétel

Cél: A légzőkapacitás növelése, a hanggal való munka előkészítése.

- Lélegezz be lassan és mélyen az orron keresztül, a lehető legtöbb időt szánva a belégzésre.
- Tartsd bent a levegőt néhány másodpercig.
- Fújd ki a levegőt erőteljesen, tágra nyitott szájjal.
- Zárásként alkalmazd a Tisztító légzést.

3. Energizáló légzés (Tűzlégzés)

Cél: Az oxigénszint és az energiaszint gyors növelése.

- Lélegezz be lassan és mélyen az orron keresztül.
- Ezután végezz gyors, rövid belégzéseket és kilégzéseket az orron keresztül, mintha „pulzálna” a légzésed. A kilégzést hangsúlyozd jobban, mint a belégzést.
- Végül lélegezz ki lassan és teljesen.

MEGJEGYZÉS:

A légzőgyakorlatok hatása fokozható, ha a testtartásra, a figyelem irányítására és a mozgással való összehangolásra is figyelmet fordítasz. A légzés nemcsak fiziológiai, hanem pszichofizikai eszköz is – a színészi jelenlét egyik legfontosabb alapja. A légzéssel való munka mélyreható és felkavaró is lehet. Figyelemmel és türelemmel végezd.

Cél:

- Az ízületek tudatos bemelegítése, a mozgástartomány feltérképezése és a test egységes működésének előkészítése.

Előny:

- Az ízületek *megnyitása* segít elérni az optimális rugalmasságot, és lehetővé teszi, hogy a test különböző részei harmonikusan kapcsolódjanak egymáshoz. Ez a gyakorlat nemcsak a fizikai bemelegítés része, hanem a testtudat fejlesztésének is alapvető eszköze.

Időtartam: 5–10 perc

A gyakorlat:

Haladj végig a testeden és mozgasd át tudatosan a következő ízületeket: nyak, váll, könyök, csukló, a kéz ízületei, gerinc (felső, középső, alsó szakasz), csípő, térd, boka, a lábfej ízületei.

- Légy gyengéd, de aktív. Kerüld a hirtelen, rángató mozdulatokat – a cél a fokozatos be-melegítés, nem a feszítés.
- Fedezd fel az ízületi mozgástartományokat. Próbáld megtalálni az egyes ízületek természetes határait különböző irányokban – ne erőltesd, csak figyeld meg.
- Koncentrálj az adott ízületre, de közben tartsd ébren az egész tested figyelmét. Nem kell minden testrészt egyszerre mozgatni, de ne hagyd őket teljesen elernyedni.
- Kapcsold össze a légzést a mozgással. Figyeld meg:
 - › mikor lélegzel be,
 - › mikor tartod vissza a levegőt,
 - › mikor lélegzel ki.
- A légzés segítheti vagy akadályozhatja a mozgást – figyeld meg, hogyan hat rád.

TIPPEK:

- Próbáld ki olyan mozdulatokat vagy pozíciókat, amelyeket még sosem használtál az adott ízülettel.
- Játssz a ritmussal és tempóval – ne ragadj bele a lassú mozgásba. Fedezd fel a mozdulatok „zeneiségét”.
- Engedd, hogy a mozgás elmozdítson a térben – ne maradj egyhelyben, ha a tested mást kíván.
- Használhatsz zenét, de ne engedd, hogy elvonja a figyelmedet. A fókusz mindig azon a testrészen legyen, amellyel éppen dolgozol.

Energetizáló gyakorlatok

Cél:

- A vérkeringés és a szívritmus fokozása, a test aktiválása és élettélivé tétele.

Előny:

- Az intenzív mozgás előtti energizálás segít megelőzni a sérüléseket, fokozza az izmok és ízületek vérellátását, és felkészíti a testet a dinamikus munkára. Emellett pszichésen is ráhangol a jelenlétre: éberré, fókuszálttá és nyitottá tesz.

Időtartam: 30–60 másodperc

A gyakorlatok:

Válassz egyet az alábbi lehetőségek közül, és végezd intenzíven, a megadott időtartamig.

1. Gyors sarkak

- Állj csípőnél kissé szélesebb terpeszbe, enyhén hajlított térdekkel.
- Billentsd magad alá a csípőd, dőlj enyhén előre, de tartsd a törzsöd egyenesen.
- Tedd a kezedet a mellkasod elé (tenyérrel vagy ujjheggyel összeérintve).
- Kezdj el egyhelyben lépkedni, olyan gyorsan, ahogy csak tudsz – a sarkadat emelgesd, ne az egész lábadat.
- A mozgás lefelé irányul: Taposd a padlót a sarkaddal.
- A gyakorlat legyen fárasztó.

Figyelj az alábbiakra:

- Ne tarts felesleges feszültséget a felsőtestedben – lazítsd el az arcod, vállad.
- A csípő magad alá billentése segít megtartani a testtartást.
- Lélegezz folyamatosan!

2. Ugrás vagy futás

- Ugrálj vagy fuss egyhelyben 30–60 másodpercig.
- Ha kicsi a tér, maradj egyhelyben, de tartsd meg a mozgás lendületét.
- Végezd a gyakorlatot könnyedén és lazán, de energikusan.
- Figyelj a testtartásodra, és lélegezz tudatosan.

3. Rázkódás

- Kezdd a csípő rázásával, majd engedd, hogy az egész tested remegjen.
- A rázás középpontját áthelyezheted a mellkasra, vállakra, karokra, fejre.
- Engedd, hogy a mozgás belülről induljon, és az egész testedet átjárja.
- A cél nem a kontroll, hanem a felszabadítás.

HALADÓ TIPPEK - HANG HASZNÁLATA:

- Engedd, hogy a mozgásból hang szülessen – ne erőltess, csak hagyd megtörténni.
- Használj nyitott hangokat (pl. „á”, „ó”, „huh”), és változtasd őket szabadon.
- Kipróbálhatod a nevetés vagy sírás hangját is – nem kell „játszani” ezeket, csak engedd, hogy a mozgásból jöjjenek létre.
- Figyeld meg, hogyan kapcsolódik a hang a légzéshez és a rekeszizomhoz.

Cél:

- Az izmok fokozatos bemelegítése és aktiválása, hogy felkészüljenek a tréning során végzett intenzívebb munkára.

Előny:

- A tudatos izommunka segít megelőzni a sérüléseket, és lehetővé teszi, hogy a test teljes potenciálját kihasználjuk. Ez nem passzív nyújtás, hanem aktív előkészítés – az izmok

ébresztése, a figyelem rájuk irányítása, és a mozgás-légzés-hang hármásának összehangolása.

Időtartam: 5–10 perc

A gyakorlat:

- Fordítsd figyelmedet az izmaidra.
Figyeld meg, hol érzel feszültséget, merevséget vagy épp túlzott lazaságot.
- Dolgozd át a főbb izomcsoportokat: hát, mellkas, felkarok és alkarok, combok (elülső, hátsó, belső oldal), vádli
- Keress aktív pozíciókat és mozdulatokat.
Ne passzívan nyújts, hanem olyan testhelyzeteket válassz, amelyek izommunkát igényelnek. A cél nem a rugalmasság növelése, hanem az izmok „felébresztése”.
- Figyelj a tested igényeire.
Kérdezd meg magadtól: *Mire van szüksége a testemnek ma ahhoz, hogy készen álljon a munkára?*
- Kapcsold össze a légzést a mozgással.
Figyeld meg, hogyan változik a légzésed a különböző mozdulatok során. Próbáld összehangolni a belégzést, kilégzést és a mozdulat ritmusát.
- Tartsd nyitva a szemed. Maradj kapcsolatban a térrel, a környezeteddel és a saját érzedetteddel. Ne vonulj el a belső világodba – a cél a jelenlét.

TIPPEK:

- Használj hangot. A rezonancia is mozgás – engeddd, hogy a hang természetesen kapcsolódjon a mozdulathoz. Kezdd halk, folyamatos hangokkal, hogy a hangképző szervek is fokozatosan bemelegedjenek.
- Figyeld meg a hang és a légzés kapcsolatát. Hogyan változik a hangod, ha másképp lélegzel? Hogyan hat a mozgás a hangra?
- Engedd, hogy a mozdulatok vezessenek. Ne próbáld irányítani minden részletet – inkább figyeld meg, hogyan reagál a tested az aktiválásra.

Tudatfolyam

Cél:

- A fizikai kifejezés, az érzések és a gondolatok tudatos összehangolása, valamint az ezek közötti átjárás megerősítése.

Előny:

- A színészi jelenlét egyik kulcsa, hogy a test, a hang és a belső folyamatok (érzelmeik, gondolatok) egymással összhangban működjenek. Ez a gyakorlat segít abban, hogy ezek ne különálló rétegek legyenek, hanem egyetlen áramló, élő rendszer részei.

Időtartam: 5–10 perc

Forrás: S. Wangh

A gyakorlat:

1. Bemelegítés

- Kezdd a saját igényeid szerint. Ha elvégezted az *Izmok aktiválása* gyakorlatot, térj át szabad mozgásra. Kérdezd meg magadtól: *Mire van szüksége a testemnek a jelen pillanatban, hogy felkészüljön a továbbiakra?*

2. Mozgás, légzés, hang összekapcsolása

- Végezz bármilyen mozdulatot, és kapcsolódj hozzá a légzéssel.
- Kezdd el hangot kiadni – hagyd, hogy a hang kövesse a mozgást.

Példák:

- › Éles mozdulat → éles hang
- › Folyamatos mozdulat → folyamatos hang
- › Nagy mozdulat → erőteljes hang
- › Apró mozdulat → halk hang

3. A mozgás jellegének változása

- Tudatosan változtasd meg a mozgás jellegét: legyen gyorsabb, lassabb, könnyedebb, erőteljesebb, lazább, feszültséggel teli stb. Figyeld meg, hogyan változik vele a hangod. Engedd, hogy a mozgás és a hang egymást alakítsák, változtassák.

4. Figyelem a belső folyamatokra

- Figyeld meg a gondolataidat és érzéseidet a gyakorlat közben.
- Ne próbáld irányítani őket – csak észleld.
- Figyeld meg, hogyan változnak, amikor módosítasz egy mozdulatot vagy hangmintát.

5. Mozgásváltozás a belső változásra reagálva

- Ha észreveszed, hogy megváltozott egy gondolat vagy érzés, változtasd meg a mozdulatot. A mozgás minősége tükrözze a belső állapotot. *Példa:* ha a gondolataid könnyűek és hirtelenek, akkor a mozgásod is legyen könnyű és hirtelen, a hangod pedig ennek megfelelő.
- Ne mechanikusan dolgozz, hanem a belső impulzusra reagálva.

TIPPEK:

- Engedd, hogy a gondolataid és érzéseid *változzanak* – ne ragaszkodj hozzájuk.
- A gyakorlat *nem jelenetalkotás*, hanem belső és külső impulzusok összehangolása.
- Használhatsz zenét, de csak akkor, ha segíti a belső figyelmet – ne váljon dominánssá.
- A hang ebben az esetben nem a verbális kifejezés eszköze, hanem rezonancia, ami a testből és a gondolati-érzelmi állapotból fakad.

Cél:

- A kiválasztott színészi készségek és minőségek gyors, fókuszált fejlesztése egy intenzív, folyamatos gyakorlatsorozatban. A gyakorlatsor elősegíti a belső képalkotás és fizikai cselekvés összehangolását, valamint fejleszti a testtudatot, koordinációt és mozgásminőségek iránti érzékenységet.

Előny:

- A *Skála sor* változatos minőségek és készségek gyakorlásához képez improvizatív keretet. A gyakorlat olyan, mint a zongorista számára a skálázás: egyszerű, rutinszerű, mégis esszenciális. A részgyakorlatok folyamatba fűzése után, a *Random Reaction Timer* alkalmazásával együtt a *Skála* segít a flow élményének megtapasztalásában.

Időtartam: 10–20 perc

Forrás: J. Grotowski, Z. Molik, T. Richards, M. Csehov

A gyakorlat:

A *Skála sor* különböző, rövid és ismételhető pszichofizikai gyakorlatokból áll. Minden egyes gyakorlat egy-egy konkrét készség vagy minőség fejlesztésére irányul. A gyakorlatokat egymás után, megszakítás nélkül végezd, így az egész sor egyetlen áramló, intenzív tréninggé válik.

1. Válassz ki néhány gyakorlatot az általad fejleszteni kívánt készségek alapján.
2. Határozd meg az időkeretet (pl. 10–15 perc), és oszd be, hogy egy-egy gyakorlatra mennyi időt szánsz (kezdetben 10–30 másodperc javasolt).
3. Végezd a gyakorlatokat egymás után, megállás nélkül.
4. Ismételhetsz egy-egy gyakorlatot többször is a *Skála* során.
5. Ne állj meg a gyakorlatok között – a váltás lendületet ad, és segít elérni a *flow* állapotát, a munkafolyamat áramlatának érzetét.

TIPPEK:

- Figyelj a légzésedre. Kapcsold össze a mozgással.
- Maradj halk.
- Kerüld a felesleges feszültséget, különösen a nyakban, vállban, arcon.
- Használd az egész tested, még akkor is, ha csak egy apró mozdulatot végzel.
- Dolgozz aktívan a képzeleteddel. A belső képek és szándékok mélyítik a munkát.
- Ne gondolkodj túl sokat a váltásokon. Válthatsz hirtelen vagy fokozatosan – a lényeg a folyamatosság.
- Használhatsz zenét, de ne engedd, hogy az irányítson. A zene legyen partner, de ne dominálja a munkádat.
- Gondoskodj a megfelelő környezetről: legyen elegendő oxigén, tér, és idő a gyakorláshoz.

Random Reaction Timer:

A Random Reaction Timer egy Androidos mobilalkalmazás, amely segíthet abban, hogy a Skála sor alatt ne neked kelljen irányítanod a gyakorlatokat. Az alkalmazás véletlenszerűen ad hangutasításokat, melyek az általad előre kiválasztott gyakorlatok megnevezései, így a tréning dinamikusabbá, kiszámíthatatlanabbá és játékosabbá válik.

1. Töltsd le az alkalmazást Androidos készülékre a *Google Play* áruházból. (Jelenleg csak Androidon érhető el.)
2. Állítsd be a tréning paramétereit:
 - Válaszd ki, mely egyéni gyakorlatokat szeretnéd használni a *Skála* során.
 - Rögzítsd az egyes gyakorlatokhoz tartozó hangutasításokat (azaz a gyakorlatok neveit).
 - Állítsd be az utasítások gyakoriságát (pl. 10–20 másodpercenként).
 - Határozd meg a teljes tréning időtartamát (pl. 10–15 perc).

TIPPEK:

- Maradj nyitott a meglepetésre. A véletlenszerű sorrend segít kizökkenteni a megszokott mintákból.
- Figyelj a reakcióidra. Hogyan hat rád, ha nem te döntesz a következő lépésről?
- Használd a légzésedet és a képzeletedet akkor is, ha a gyakorlatok gyorsan változnak.
- Ne próbálj „jól teljesíteni” – inkább figyelj meg, hogyan tudsz alkalmazkodni a változó helyzetekhez.
- A zene használata tovább fokozhatja a dinamizmust, de ügyelj arra, hogy ne nyomja el a hangutasításokat.

3. Indítsd el a programot. Az alkalmazás ezután véletlenszerű sorrendben és időközönként adja ki a kiválasztott gyakorlatokat hangutasítás formájában. Végezd a kiadott gyakorlatot addig, amíg újabb utasítást nem hallasz. Amint új hangutasítást kapsz, azonnal válts át az új gyakorlatra. Folytasd ezt a folyamatot a *Skála* végéig – megállás nélkül.

Cél:

- A mozgás tempójának tudatos szabályozása, a test finomhangolása különböző sebességekhez, valamint a pszichofizikai érzékenység fejlesztése.

A gyakorlat:

1. Sétálj a térben, és válassz egy tempót az 1-től 10-ig terjedő skálán:
 - 1: a lehető leglassabb, elnyújtott séta
 - 5: közepesen gyors séta
 - 10: a leggyorsabb futás, amit biztonságosan végezhetsz az adott térben
2. Próbáld ki az összes tempót egyenként, majd kezdj el véletlenszerűen váltani közöttük. Figyeld meg az apró különbségeket a közeli tempók között (pl. 4 és 5, vagy 8 és 9).
3. A mozgás típusa mindvégig járás marad – ne változtasd meg a járásmódot, csak a sebességet.
4. Figyelj a testfeszültségre:
 - Lassú tempónál ne lazíts ki teljesen.
 - Gyors tempónál ne feszítsd meg feleslegesen a tested.
 - A karok és kezek legyenek aktív részei a mozgásnak – se túl merevek, se túl lötyögőek.



MEGJEGYZÉS – ALAPVETŐ TESTÉRZETEK A GYAKORLAT SORÁN:

Próbáld ki először 5-ös tempóval, majd alkalmazd az alábbi érzeteket minden tempónál:

- **Lágy tekintet:** Ne egy pontra fókuszálj, hanem fogadd be a különböző vizuális ingereket. Tartsd a tekinteted szemmagasságban, és érzékeld a környezetet 360°-ban.
- **Aktív központ:** Billentsd enyhén magad alá a csípőd, hogy a test súlyközpontja aktiválódjon. Ez segít a stabil, erőteljes mozgásban.
- **Stabil lábak:** Érezd a talajjal való kapcsolatot. A stabilitás nem zajos léptekeket vagy feszültséget jelent, hanem egyfajta belső erőt.
- **Hosszú gerinc:** Képzeld el, hogy a gerinced hosszabb, mint valójában. Olyan, mint-ha a fejtetőn keresztül egy képzeletbeli fonálnál fogva húznának lágyan és hosszan felfelé.
- **Laza karok:** A karok legyenek puhák, de aktívak – ne feszüljenek meg, és ne lógnak.
- **Nyitott szív:** Képzeld el, hogy a mellkasod széles, szíved pedig nyitott és befogadó. Fogadd be a környezet ingereit – tárgyakat, hangokat, fényt – és engedd, hogy ezek érzelmi impulzusokat keltsenek benned.

TIPPEK:

- Kis térben a gyors tempók kihívást jelenthetnek. Ilyenkor használj gyakori irányváltásokat, vagy végezz egyhelyben járást/futást.
- Figyeld meg, hogyan hat rád a tempóváltás. Milyen érzetek, gondolatok, érzelmek jelennek meg különböző sebességeknél?
- Kapcsold össze a légzést a mozgással. A tempóváltás hatással van a légzésre – figyeld meg, hogyan tudod ezt tudatosan szabályozni.

Cél:

- A mozgás egy adott pillanatban való megállítása, a testhelyzet és testérzet tudatosítása, valamint az érzelmi és gondolati állapot megfigyelése. A gyakorlat fejleszti az önreflexiót, a figyelmet és a koncentrációt.

A gyakorlat:

1. Mozgás közben – bármilyen gyakorlatot is végzel a Skála során – állítsd meg hirtelen a mozdulatot.
2. Maradj mozdulatlan. Ne igazíts a testhelyzeteden, csak figyeld meg magadat.

Figyelemirányítás – Mit figyelj meg?

1. Testtartás

- Hol vannak a testrészeid ebben a megállított helyzetben? Vizsgáld meg konkrétan: fej, nyak, vállak, karok, kezek, ujjak, törzs, csípő, fenék, lábak, térdek, lábfejek, lábujjak.

2. Izomfeszültség és testérzetek

- Hol érzel felesleges feszültséget?
- Meg tudod tartani a testhelyzetet úgy, hogy közben elengeded a felesleges izommunkát?
- Milyen egyéb testérzetet figyelsz meg (pl. hőmérséklet, izzadás, viszketés, szívverés, légzés jellege stb.)?

3. Érzelmi és gondolati állapot

- Milyen gondolatok és érzések vannak jelen?
- Milyen szándékok, ingerek, érzetek vannak benned – és hogyan tudnád ezt felhasználni a további munkában?



Stop – környezet

Cél:

- A mozgás megállítása egy adott pillanatban, és a figyelem teljes áthelyezése a külső környezet érzékszervi észlelésére. A gyakorlat segít a külső ingerek befogadásában, amelyek később impulzusként szolgálhatnak a színészi munkában.

A gyakorlat:

1. Mozgás közben – bármilyen gyakorlatot is végzel a *Skála* során – állítsd meg hirtelen a mozdulatot.
2. Maradj mozdulatlan. Ne változtass a testhelyezeteden, csak irányítsd a figyelmedet a környezetedre az érzékszerveid segítségével:

Látás:

- Mit látsz magad körül? Vedd észre a részleteket, amik eddig elkerülték a figyelmedet.
- Figyeld meg a fényeket, árnyékokat, színeket, mozgásokat a térben.

Hallás:

- Milyen hangokat hallasz?
- Milyen információ jön a térből, ahol dolgozol, és mi az, ami kintről érkezik?
- Vannak-e ismétlődő vagy váratlan zajok?

Szaglás:

- Érzel-e bármilyen illatot vagy szagot?

Tapintás:

- Milyen érzetek vannak a bőrödön?
- Érzed-e a levegő hőmérsékletét, mozgását, a ruhád érintését?

Ízlelés:

- Van-e bármilyen ízérzet a szádban?



HALADÓ TIPPEK – ATMOSZFÉRA ÉRZÉKELÉSE:

Próbáld meg érzékelni a tér atmoszféráját:

Milyen hangulat, minőség, energia van jelen most körülötted?

Ez lehet konkrét (pl. nyugodt, feszült, játékos), vagy absztrakt (pl. sűrű, áttetsző, vibráló).

Cél:

- A test legnyitottabb, legkiterjedtebb formájának megtalálása és tudatosítása, valamint a fizikai és képzeletbeli tágulás gyakorlása. A gyakorlat segít a testtudat és a térérzékelés fejlesztésében. Erősíti a belső és külső nyitottságélményét. Kapcsolatot teremt a test, a légzés és a képzelet között. Segít a tágulás érzet megtapasztalásában, ezáltal a kisugárzás fejlesztésében.



A gyakorlat:

1. Kiinduló helyzet:

- Álló testhelyzetből (később bármilyen pozícióból) indulj el egy nyitott, tág testtartás felé.

2. Pozíció:

- Lépj széles terpeszbe (a lábak a csípőszélességnél jóval távolabb).
- A karokat emeld fel 45° körüli szögben, a törzs síkjában, tenyér előre vagy felfelé nézhet.
- Az ujjak legyenek szétterpesztve, a karok egyenesek, de nem feszültek.
- A tekinteted irányuljon kissé szemmagasság fölé, de ne a plafonra.

3. Mozgás:

- A mozdulatot a mellkas közepéből indítsd. Ez a pont vezeti a mozgást és innen nyílik ki minden testrész.
- Törekedj arra, hogy minden testrészed egyszerre érkezzen meg a végső pozícióba.
- A mozgás legyen egyenletes, ne szakaszos.

4. Tágulás a testen túl:

- Amikor elérted a nyitott pozíciót, ne feszítsd meg a vállakat, karokat, hátat.
- Képzeld el, hogy a mozgás tovább tágul a fizikai testen túl – a térbe, a szobán, az épületen, a városon, az országon túlra.
- Kapcsolódj a légzésedhez, és engedd, hogy az is tágítson.

TIPPEK:

- Kezdetben végezd a gyakorlatot lassú tempóban (3-as vagy 4-es).
- Később választhatsz gyorsabb tempót, és megváltoztathatod a tempót minden alkalommal.
- Figyeld meg, hogyan hat rád a különböző sebességű nyitás – mit változtat a gondolati-érzelmi állapotodon?

Cél:

- A test zárt, összehúzódó, de mégis aktív formájának, valamint a szűkülés érzetének gyakorlása. A gyakorlat erősíti a test–érzelem–képzelet kapcsolatát. Ellensúlyt képez a Nyitás gyakorlat tágulásával szemben, így támogatja a pszichofizikai egyensúlyt.

A gyakorlat:

1. Kiinduló helyzet:

- Álló testhelyzetből (vagy bármilyen más pozícióból) indulj el egy zárt, összehúzott testtartás felé.

2. Pozíció:

- Válassz guggoló vagy félig guggoló pozíciót, amelyből könnyen vissza tudsz térni állásba.
- A karjaiddal öleld át a törzsedet, a fejedet hajtsd a mellkasod felé.
- A szem maradjon nyitva, a tekintet befelé irányulhat.
- Kerüld a felesleges izomfeszültséget – a test legyen összezárt, de nem merev.



3. Mozgás:

- A mozdulatot a mellkas közepéből indítsd, ez a pont vezeti a mozgást és ide záródik minden testrész.
- Törekedj arra, hogy minden testrészed egyszerre érkezzen meg a végső pozícióba.
- A mozgás legyen egyenletes és folyamatos.

4. Továbbzárás képzeletben:

- Amikor elérted a legzártabb testhelyzetet, képzelj el, hogy a mozgás tovább folytatódik befelé – mintha a mellkasodba húzódnál össze.
- Kapcsolódj a légzésedhez, és figyeld meg, hogyan változik a belső térérzeted.

TIPPEK:

- Kezdetben végezd a gyakorlatot lassú tempóban (3-as vagy 4-es).
- Később választhatsz gyorsabb tempót, vagy megváltoztathatod a tempót minden alkalommal.
- Figyeld meg, hogyan hat rád a különböző sebességű zárás – mit változtat a gondolati-érzelmi állapotodon?

Cél:

- A staccato mozgásminőség gyakorlása: hirtelen, pontos mozdulatok és megállások váltakozása, valamint a test reakciókészségének fejlesztése. A gyakorlat segít tudatosítani a mozgás időbeli minőségét, valamint játékos, mégis fókuszált jelenlétet kíván.

A gyakorlat:

1. Állj aktív testtartásban, és képzelj el, hogy egy képzeletbeli légy repked körülötted.
2. Próbáld elkapni – nyúlj utána hirtelen, majd állj meg azonnal. Ekkor *rájössz*, hogy nem sikerült.
3. Képzelj el, hogy a légy más irányba mozdul, és próbáld meg újra elkapni.
4. Használj különböző magasságokat (fent, lent), irányokat (előre, oldalra, hátra) és távolságokat (közel, távol).
5. A mozdulatok között ne ragadj bele ismétlődő ritmusba – változtasd a mozgás sűrűségét, irányát, intenzitását.
6. Használd az egész testedet, ne csak a kezdet – a mozdulat indulhat a törzsből, lábból, vállból is.



MEGJEGYZÉS: STACCATO MINŐSÉG - MIT JELENT EZ?

- A mozgás hirtelen indul és hirtelen áll meg.
- A mozdulat rövid, pontos, fókuszált.
- A mozdulat nem folyik át a következőbe – minden mozdulatnak van kezdete és vége.
- A gyorsaság segíthet, de nem feltétel – a staccato lehet lassabb is, ha megőrzi a hirtelenség és precizitás érzetét.

HALADÓ TIPPEK:

- Változtasd a testrészt, amivel el akarod kapni a legyet: kéz, láb, könyök, váll, térd, fej stb.
- Kísérletezz a tempóval: próbálj ki gyors és lassabb staccato mozdulatokat is. A lényeg, hogy a mozdulat indítása és befejezése határozott legyen.

Daru

Cél:

- Az egyensúly, a központ és a legato mozgásminőség fejlesztése: folyamatos, megszakítás nélküli mozdulatok végzése stabil testtartással. A különböző irányokba és magasságokba történő mozgás javítja a test koordinációját és mozgástartományát.

A gyakorlat:

1. Állj stabilan az egyik lábadra.
A másik lábadat emeld el a talajtól, és használd úgy, mintha tárgyakat mozgatnál vele a térben.
2. Képzeld el, hogy a lábaddal tárgyakat emelsz, viszel, helyezel át különböző:
 - magasságokban (fent, lent),
 - irányokban (előre, oldalra, hátra),
 - és távolságokban (közel, távol).
3. A mozgás legyen folyamatos és megszakítás nélküli.
Ne állj meg, ne veszítsd el az egyensúlyt, és ne szakadjon meg a mozdulat íve.
4. Tartsd a kapcsolatot a talajjal a támasztó lábadon keresztül.
A stabilitás kulcsfontosságú – a mozgás közben a központod aktív marad.
5. Kezdd lassú tempóban, hogy megtaláld a mozdulatok folytonosságát.



MEGJEGYZÉS: LEGATO MINŐSÉG - MIT JELENT EZ?

- A mozdulat folyamatos, áramló, nincs benne hirtelen megállás vagy törés.
- A mozdulat részei összekapcsolódnak, mintha egyetlen hosszú gesztus lenne.
- A figyelem a mozgás ívéen és átmenetein van, nem a célon.

TIPP:

Ha az egy lábon állás túl nehéz, kezd a gyakorlatot mindkét lábon állva, és végezd a mozdulatokat a kezekkel. (Hasonlóan a *Légy* gyakorlathoz, de most a tárgyak mozgásának képzetével, legato minőségben.)

HALADÓ TIPPEK:

- Próbáld meg a mozdulatokat más testrészekkel is végezni (könyök, váll, térd stb.), miközben az egyik lábadat felemelve tartod.
- Kísérletezz különböző tempókkal – a legato általában lassú, de felfedezhetsz gyorsabb, mégis folyamatos mozgásokat is.

Cél:

- A *nehézség* mozgásminőségének megtapasztalása: lassú, súlyos, földelt mozdulatok végzése, miközben a test stabil és aktív marad.

A gyakorlat:

1. Hajlítsd be a térded, és kezdj el erőteljes, súlyos léptekkel járni.
2. A csípődet tartsd azonos magasságban – ne emelkedjen vagy süllyedjen minden lépésnél.
3. Emeld a lábad magasabbra, mint a hétköznapi járásnál, de ne billentsd oldalra a csípőd.
4. A lábemelés mértéke a csípőízület mobilitásától függ – ne erőltess, inkább figyeld meg, hol van a határ.
5. A fókusz ne a magasságon, hanem a mozgás súlyosságán és stabilitásán legyen.



HALADÓ TIPPEK:

- Próbáld ki különböző tempókat. Milyen gyorsan tudsz mozogni úgy, hogy közben megtartod a „nehézség” érzetét?
- Figyeld meg, hogyan változik a testtartásod, légzésed és figyelmed, ha gyorsítasz vagy lassítasz.

TIPPEK:

- Kezdd lassú tempóban (kb. 3-as – lásd: tempó 1-10), hogy kialakuljon a „nehézség” érzete.
- Képzeld el, hogy óriás vagy, és minden lépésed több száz métert fed le.
- Képzeld el, hogy nagy tárgyakra lépsz rá, vagy ellenálló közegen haladsz át.
- Tudatosítsd a feszültségeket a testedben – engedd el, ami nem szükséges.
- Használd a karodat is – vegye át a mozgás súlyosságát, ne maradjon semleges.

MEGJEGYZÉS: NEHÉZSÉG MINŐSÉGE - HOGYAN ÉRHHETED EL?

- Képzeld el, hogy a tested sokkal nehezebb, mint valójában.
- Képzeld el, hogy a levegő sűrű, és mozgás közben formálod, vésed magad körül.
- Érezd, hogy eltolod a környezetet minden mozdulattal.
- Képzeld el, hogy a tested kőből, agyagból vagy földből van – vagy hogy a tér, amelyben mozogsz, ilyen anyagból áll.

Felhők

Cél:

- A *könnyedség* mozgásminőségének megtapasztalása: lágy, lebegő, hangtalan mozdulatok gyakorlása, miközben a test aktív és éber marad.

A gyakorlat:

1. Állj aktív testtartásban, és kezdj el lágy, ruganyos ugrásokkal egyik lábadról a másikra haladni a térben.
2. A mozgás legyen folyamatos és könnyed, mintha felhőkön ugrálnál.
3. Érkezz puhán – a lábujjakra és a lábfejre, hangtalanul.
4. Használj különböző távolságokat és magasságokat – néha ugorj nagyobb, máskor kisebbet.
5. A karok, fej, nyak és törzs is vegyenek részt a mozgásban – legyenek könnyűek és mozgékonyak.



MEGJEGYZÉS: KÖNNYEDSÉG MINŐSÉGE - HOGYAN ÉRHETED EL?

- Képzeld el, hogy a tested könnyebb, mint valójában – mintha lebegnél.
- Képzeld el, hogy a levegő sűrűsége kisebb, és könnyedén mozoghatsz benne.
- Érezd, hogy a tér *húzza* a testedet – nem te mozgatsz, hanem a tér mozdít.
- Képzeld el, hogy a tested levegőből van – áttetsző, lebegő, súlytalan.

TIPPEK:

- Kezdd gyorsabb tempóban (kb. 7-es – lásd Tempó 1-10), hogy segítsd a könnyedség érzetének kialakulását.
- Állítsd magad kihívás elé: próbálj meg különböző irányokba, szögekbe, magasságokba ugrani.
- Figyelj a hangtalan érkezésre – a csendesség a könnyedség egyik jele.
- Használd az egész testedet – ne csak a lábad dolgozzon, hanem a karok, törzs, fej is vegyen részt a mozgásban.

HALADÓ TIPPEK:

- Próbálj ki lassabb tempót is. Milyen lassan tudsz mozogni úgy, hogy közben megőrzöd a könnyedség érzetét?
- Figyeld meg, hogyan változik a légzésed, figyelmed és testérzeted, ha lassítasz vagy gyorsítasz.

Cél:

- A robbanékonyság és a visszatartás megtapasztalása: a testközpontból induló energia sűrítése és kiáramoltatása intenzív futáson keresztül. A gyakorlat fejleszti a reakciókészséget, a testtudatot, a figyelem fókuszálását és a test teljes aktiválását.

A gyakorlat:

1. Helyezkedj el aktív álló testtartásban: egyik lábad legyen elől, térded enyhén hajlítva, a testsúly középen.
2. Sűrítsd az energiát a testközpontban (avagy a súlyközpontban, a köldök alatt 2-3 ujjnyival), miközben mozdulatlan maradsz.
3. Egy adott pillanatban kezdj el robbanásszerűen futni, a lehető legnagyobb sebességgel (10-es intenzitás).

4. Néhány másodperc után hirtelen állj meg, és azonnal térj vissza az energia sűrítéséhez.
5. Ismételd a ciklust: sűrítés – futás – megállás a gyakorlat teljes időtartama alatt.



MEGJEGYZÉS: A ROBBANÉKONYSÁG MINŐSÉGE - HOGYAN ÉRHETED EL?

- Képzeld el, hogy a testközpon-
todból izzás történik, majd ez
erősödik és tűz lobban, ami fu-
tásra készítet és közben kiárad
a testedből.
- Érezd, hogy az energia *tolja*
a testedet – nem te futsz, hanem
az energia mozdit.
- A megállás ne legyen passzív:
az energia visszahúzódik, és újra
sűrűsödik benned.
- A mozgás legyen tudatos és fóku-
szált, ne automatikus.

TIPPEK:

- Fuss különböző irányokba és távolságokra, de ügyelj a tér biztonságos használa-
tára.
- Ha kevés a hely, néhány lépés is elegendő – a lényeg az energiaáramlás érzékelése.
- Használj belső képeket: a tűz, a robbanás, vagy akár egy nyílvevő, amely kilövell
a testközéppontból.
- A futás és állás közötti váltás legyen éles és tudatos – ez fejleszti a reakcióidőt.

HALADÓ TIPPEK:

- Változtasd a futások gyakoriságát: próbálj ki gyors egymásutánban végzett, illet-
ve hosszabb szünetekkel tagolt ciklusokat.
- Figyeld meg, hogyan hat a tempóváltás a testedre, légzésedre és figyelmedre.
- Kísérletezz azzal, hogy milyen gyorsan tudsz mozgósítani, és milyen gyorsan
tudsz *újratöltődni*.

Cél:

- A folyékonyság mozgásminőségének megtapasztalása: lágy, áramló, megszakítás nélküli mozdulatok gyakorlása, miközben a test aktív, stabil és éber marad. A gyakorlat fejleszti a testkontrollt, a központ aktivizálását és a koordinációt.



A gyakorlat:

1. Állj aktív testtartásban, majd egy spirális mozdulattal ereszkedj le a padlóra.
2. Ülj úgy, hogy csak az ülőcsontjaid érintik a talajt. A gerinced legyen hosszú, a mellkasod nyitott, megemelt. Amennyiben fizikailisan képtelen vagy ezt a pozíciót megtartani, vagy a derekadban fájdalmat érzel, tedd le egyik vagy mindkét talpad, vagy sarkad.
3. Képzeld el, hogy egy habfürdőben vagy, és a körülötted lévő buborékokkal játszol.
4. Mozgasd a karjaidat és lábaidat úgy, mintha elérnéd, megfognád, eltolnád vagy feldobnád a képzeletbeli habot.
5. A mozgás legyen lágy, könnyed és folyamatos, mintha a víz ellenállása formálná a mozdulataidat.
6. A gyakorlat végén ugyanazzal a spirális mozdulattal állj fel, amellyel leültél.

MEGJEGYZÉS: A FOLYÉKONYSÁG MINŐSÉGE - HOGYAN ÉRHETED EL?

- Képzeld el, hogy víz vesz körül, és a mozdulataid a víz sűrűségéhez igazodnak.
- Érezd, hogy a mozgó testrészeit kívülről húzzák, nem te mozgatod őket, hanem a tér mozdít.
- A mozdulatok legyenek egymásba folyók, ne legyenek éles váltások vagy megtorpanások.
- A testtartásod maradjon stabil és nyitott, miközben a mozgásod puha és áramló.

TIPPEK:

- Aktiváld a törzs izmait, hogy megtartsd a gerinc stabilitását, különösen az alsó háti szakaszon.
- Tartsd a mellkasod nyitva, a gerinced hosszán, még akkor is, ha a lábadat és karjodat a levegőben tartod.
- Használd ki a teljes teret: mozgasd a végtagjaidat közel a testedhez és távolabb is, minden irányba.
- Képzeld el, hogy a tested vízből van – flexibilis, folyó.
- Figyelj arra, hogy a mozgás ne legyen mechanikus – minden mozdulat legyen tudatos.

HALADÓ TIPPEK:

- Próbáld meg, hogy nem érinted a padlót a kezeiddel sem leüléskor, sem felálláskor. Csak az ülőcsontjaid érintkezzenek a talajjal.
- Kísérletezz különböző tempókkal: lassú, közepes vagy gyors mozgással – de mindig őrizd meg a folyékonyság érzetét.
- Figyeld meg, hogyan változik a légzésed, figyelmed és testérzeted, amikor a tempó változik.

Kígyó

Cél:

- A gerinc tudatosítása és mobilizálása: hullámszerű, spirális mozgásokon keresztül fejleszted a gerinc rugalmasságát, a figyelem fókuszálását és a testközpontról induló mozgás finomhangolását. A gyakorlat segít felszabadítani a gerinc természetes mozgástartományát.

A gyakorlat:

1. Állj aktív testtartásban, a lábak csípőszélességben, a térdek enyhén hajlítva.
2. Kezdd el a gerinceddel hullámszerű mozgásokat végezni, mintha egy hullám végigmenne a gerinceden. A hullám iránya kezdetben legyen előre-hátra, azaz mindig egy pont mozduljon előre a csigolyák mentén és ez a pont vándoroljon a gerinceden. A hullám mozgásának középpontját folyamatosan változtasd: indulhat a fejtetőtől, majd haladhat lefelé a farokcsontig, majd vissza.
3. A mozgás legyen folyamatos, áramló és tudatos – ne rángatózó vagy szakaszos.
4. Kezdd egyhelyben, majd ha már kényelmes, próbáld meg néhány lépést tenni a hullámmozgás közben.



TIPPEK:

- Kezdd lassú tempóval (kb. 2-es szint), hogy ráhangolódj a mozgás minőségére.
- Próbáld ki különböző méretű hullámokat: apró, belső mozdulatokat és nagyobb, kiterjedtebbeket.
- Végezd a hullámokat különböző irányokban: előre-hátra, oldalirányban, vagy akár spirálisan.
- Engedd, hogy a figyelmed tárgya meglepjen – mintha saját élete lenne.

HALADÓ TIPPEK:

- Játssz a tempóval: a figyelem középpontja mozoghat gyorsabban vagy lassabban, mint a test többi része.
- Próbáld meg különválasztani a hullám méretét és tempóját: például nagy hullám lassan, vagy apró hullám gyorsan.
- Változtass testhelyzetet: végezd a gyakorlatot állva, fekvé (háton, hason, oldalt), vagy mozgásban a térben.
- Figyeld meg, hogyan hat a testhelyzetváltás a gerinced érzékelésére és a mozgás minőségére.

Cél:

- A testtudat és izolációs képesség fejlesztése: egyetlen testrész mozgásának tudatosítása és finomhangolása egy elképzelt belső pont segítségével. A gyakorlat segít az egyes testrészek önálló mozgásának érzékelésében, a mozgástartomány bővítésében és a mozgásminőség differenciálásában.

A gyakorlat:

1. Képzeld el egy kis labdát vagy gömböt valamelyik testrészedben (pl. kéz, könyök, váll, csípő, térd, lábfej, fej, mellkas közepe, súlyközeppon).
2. Engedd, hogy ez a pont vezesse a mozgást – minden mozdulat ebből a pontból induljon ki.



3. A kiválasztott testrész mozduljon meg, a test többi része csak akkor mozduljon, ha a mozgás következményeként szükséges.
4. A mozgás legyen lágy, pontos és tudatos, mintha a kiválasztott pont saját akarattal rendelkezne.
5. Használd a teret: mozgasd a kiválasztott pontot különböző irányokba és magasságokba.

TIPPEK:

- Hagyd, hogy az elképzelt pont meglepjen, mintha saját élete lenne.
- Használd különböző irányokat és magasságokat – a pont mozgása ne legyen egyirányú.
- Válassz egy tempót a gyakorlat teljes időtartamára, majd legközelebb próbáld ki másikat.
- Figyeld meg, hogyan hat a tempóváltás a mozgás minőségére és a testérzetedre. Győződj meg róla, hogy a mozgás izolált marad, és nem terjed át más testrészekre.

HALADÓ TIPPEK:

- Próbáld ki a gyakorlatot csak egyenes vonalú, majd csak görbe vonalú mozdulatokkal.
- Használd a teljes teret: engedd, hogy a pont leültesse, lefektessen, vagy a padlón mozgasson.
- Kísérletezz szokatlan testrészekkel: orr, kisujj, fül, fenék, has, sarok – ezek újfajta testérzeteket hozhatnak.
- Figyeld meg, hogyan változik a mozgás minősége a különböző testrészek aktiválásával.

Ejtőernő

Cél:

- A törzs és alsótest erőnlétének fejlesztése, miközben a felsőtest könnyedségét és nyitottságát megőrizzük. A gyakorlat segít a test stabilitásának és egyensúlyának fejlesztésében, valamint a belső képalkotás és fizikai kontroll összehangolásában. A gyakorlat segít meg tapasztalni a könnyedség és erő ideális egyensúlyát.

A gyakorlat:

1. Állj csípőszéles terpeszbe, a térdek enyhén hajlítva.
2. Billentsd a csípődet a törzsed alá, hogy a medence függőleges helyzetbe kerüljön.

3. Egy hirtelen, energikus mozdulattal emelkedj lábujjhegyre, miközben a karjaidat oldalra nyitod, kezeiddel mintha egy ejtőernyő irányító fogantyúit fognád, felkarok párhuzamosak a talajjal, könyökök nagyjából derékszöget zárnak be, a kezek fejmagasságban helyezkednek el.
4. Ebből a pozícióból nagyon lassan (kb. 2-es tempó) süllyedj lefelé: hajlítsd a térded, amíg a combok közel vízszintessé válnak (grand pilé).
5. Maradj lábujjhegyen, és ügyelj arra, hogy a törzsed függőleges maradjon – ne dőlj előre.
6. Tartsd meg az alsó pozíciót 10-30 másodpercig, majd lassan emelkedj vissza kiinduló helyzetbe.



TIPPEK:

- Tartsd puhán a karokat, a nyakat és a fejet – ne feszítsd túl őket.
- Használj belső képeket: képzelj el a levegő áramlását, a tájat alattad, vagy madarakat, amelyek körülötted repülnek.
- Ha túl nehéz megtartani a pozíciót, csak addig süllyedj, amíg meg tudod őrizni a függőleges testtartást.
- Figyeld a lábujjhegyen való egyensúlyozásra – ez aktiválja a mélyizmokat és fejleszt a stabilitást.
- Törekedj arra, hogy a lábfejed, a bokád és a térded egy irányba, kifelé nézzen.

HALADÓ TIPPEK:

- Próbáld ki a gyakorlatot csukott szemmel és próbáld megőrizni az egyensúlyodat.
- Kísérletezz azzal, hogy a karjaid mozgását variáld: például lassan emeld őket a fejed fölé, vagy engedd le oldalra, miközben megtartod az alsó pozíciót.
- Figyeld meg, hogyan változik a légzésed, amikor lassan süllyedsz és emelkedsz – próbáld összehangolni a mozgással.

Egyéni gyakorlat

Cél:

- Saját, egyéni mozgásgyakorlat létrehozása, amely egy általad választott képesség vagy minőség fejlesztésére irányul. A gyakorlat célja, hogy tudatosítsd a tested működését, fejleszd a kreativitásodat, és megtaláld a saját fejleszteni kívánt képesség vagy minőség formáit.

A létrehozás menete:

1. Válassz ki egy tulajdonságot vagy képességet, amelyet fejleszteni szeretnél (pl. egyensúly, fókusz, könnyedség, erő, folyékonyság, izoláció, jelenlét stb.).
2. Találj egy fizikai cselekvést, amely ezt a képességet igényli vagy aktiválja. Próbáld ki több ötletet, és figyeld meg, melyik mozgás fejezi ki leginkább a választott minőséget.
3. Pontosítsd a cselekvést: legyen világos kezdete és vége, legyen benne tudatos a légzés vagy a légzésminta.
4. Használd a képzeleted, keress egy belső képet, amely segít elmélyülni a gyakorlatban.
5. Figyeld meg, van-e benned felesleges izomfeszültség, és engedd el, ahol csak lehet.
6. Vizsgáld meg, hogyan tudod a gyakorlatot kifejezőbbé tenni: több testrész bevonásával, a tér tudatos használatával.
7. Reflektálj: *hol csapod be magad?* Vedd fel a gyakorlatot videóra, nézd vissza, és figyeld meg, ha automatikus, megszokott mozgásminták jelennek meg.
8. Keresd a változást: játssz a idővel és a térrel, fejleszd és adaptáld a gyakorlatot minden alkalommal..

TIPPEK A SKÁLA SORHOZ:

- A mozdulatok tempója és az érzéseid, gondolataid tempója eltérhet – figyeld meg ezt a különbséget.
- Kapcsolj össze különböző gyakorlatokat: hogyan tudnak egymásra épülni vagy egymásból következni?
- Figyeld meg, hogyan hat a fáradtság a mozgásodra – hogyan tudsz mégis pontos maradni?
- Találj kihívásokat magadnak, és dolgozz rajtuk tudatosan.
- Engedd, hogy a képzeleted vezessen – ne csak funkcionálisan, hanem játékosan is közelíts a mozgáshoz.
- Ne félj a hibáktól vagy szokatlan megoldásoktól – ezek gyakran új felismerésekhez vezetnek.
- Figyeld meg, hogyan változik a gyakorlat, ha más környezetben vagy időben végzed.
- Használj külső partnereket: zene, tér, tárgyak, vagy akár a képzeleted is lehet társad a gyakorlásban.
- Ha a *Képzelet sor* Konténer gyakorlatával folytatod, zárd le a munkát a *Zárás* gyakorlattal.

Cél:

- A gyakorlatok célja a képzelet fejlesztése, valamint a belső képekhez való kapcsolódás és azokban való elmélyülés elősegítése. Ezáltal gyakorolhatjuk, hogyan használjuk tudatosan a képzeletet az alkotófolyamatunk részeként.

Előny:

- Ezek a gyakorlatok támogatják a tudatos képi reagálást, a képzelet inspirációként való alkalmazását, valamint új, művészi valóságok létrehozását. Ezáltal gyakoroljuk, hogyan használjuk képzeletünket új információk és impulzusok befogadásához. A feladatok gyakran egy elképzelt tárggyal, tájjal vagy entitással való *partneri munkát* jelentenek.

TIPPEK:

A gyakorlatok során törekedj arra, hogy a képzeletedet az „itt és most”-ban használd. Ez azt jelenti, hogy bármit is képzelsz el – legyen az egy tárgy, érzet vagy absztrakt fogalom –, mindig az adott térhez és pillanathoz kapcsolódva dolgozz vele.

Gyakori hiba, hogy a képzeletbeli képeket „álomszerűen”, a jelen tértől függetlenül hozzuk létre. Ehelyett azt javasoljuk, hogy a képzeletbeli elemeket mindig a valós térbe helyezd el. Például, ha egy fát képzelsz el, ne a „semmiben” jelenjen meg, hanem abban a térben, ahol éppen dolgozol. Így a fa viszonyba kerül a környező tárgyakkal, és a rá adott reakcióid is szervesen kapcsolódnak az adott térhez és időhöz.

MEGJEGYZÉS – A KÉPZELET HASZNÁLATÁNAK HÁROM SZINTJE:

Az alábbi kategóriák segítenek abban, hogy tudatosan építsd be a képzeletet a gyakorlatokba, különböző mértékben átalakítva a valóságot:

1. Valós tárgyak felruházása képzeletbeli jelentéssel vagy viszonyrendszerrel

A tárgy fizikai valósága nem változik, de új jelentést, történetet vagy funkciót kap.
Példa: Egy csésze ugyanaz marad, de elképzeled, hogy ez az utolsó csésze a világon, vagy hogy Hamlet apjáé volt.

2. Valós tárgyak részleges vagy teljes átalakítása

- A. *Részleges átalakítás:* A tárgy megtartja alapvető formáját, de bizonyos tulajdonságai megváltoznak (anyag, hőmérséklet, szín, szag stb.).

Példa: Az üveg csésze az új valóságunkban nem üvegből van, hanem fémből vagy agyagból.

- B. *Teljes átalakítás:* A tárgy elveszíti eredeti tulajdonságait, és teljesen más tárggyá vagy lénné válik.

Példa: A csésze repülőgéppé vagy egérré változik előttünk.

3. Új tárgyak képzeletbeli létrehozása

Olyan tárgyakat jelenítesz meg, amelyek a térben fizikailag nem léteznek.

Példa: Elképzelsz egy csészét egy üres asztalra, ahol valójában nincs semmi.

Tartály

Cél:

- Statikus kép létrehozása, és intenzív, fizikai kapcsolat kialakítása ezzel a képpel – az érzékszerveken és testi ellenálláson keresztül.

Előny:

- A gyakorlat lehetőséget ad arra, hogy tudatosan dolgozzunk az érzékszerveinkkel, miközben egy képzeletbeli anyaghoz viszonyulunk. Ez fejleszti a testi érzékelést, a képzeletbeli térben való tájékozódást és a kreatív reakciókat.

Forrás: S. Wangh

Időtartam: 5–20 perc



A gyakorlat:

1. Kiindulás

Húzd össze magad, mintha fizikailag bezárnád a tested valahova. Kiindulhatsz a *Skála sor* – *Zárás* gyakorlatából is, vagy kereshetsz más pozíciót.

2. Képzeletbeli tartály megalkotása

Képzeld el, hogy a testedet egy anyag veszi körül – ez lehet bármilyen textúrájú, halmazállapotú vagy méretű, de legyen konkrét. Ez az anyag alkotja a *tartályt*, amelyből ki kell jutnod.

3. Felfedezés

Használd az összes érzékszervedet:

- Mit látsz ebben a tartályban?
- Mit hallasz?
- Milyen szaga van?
- Mit tudsz tapintani?
- Van-e íze?

4. Testi munka

Mozgasd a tested minden részét – karok, lábak, csípő, hát, fej – és próbálj meg kijutni a tartályból. A kijutásnak több módja lehet, de mindig használd aktívan a tested.

5. Új tartály

Amint kijutsz, egy új tartályban találod magad. Ez egy új kép, új anyag, új kihívás. Ismételd meg a felfedezést és a kijutást. A gyakorlat során több tartállyal is dolgozhatsz – előre eldöntheted hogy mennyivel, vagy egyszerűen a rendelkezésre álló időt kitöltve haladsz.

TIPPEK:

- Felfedezés előtt állj meg: Minden új tartálynál adj időt magadnak, hogy megfigyeld, milyen anyag vesz körül.
- Ne tervezd meg előre: engedd, hogy a képzeleted vezessen. Ha mégis előre kialakul egy kép, fogadd el, dolgozz vele, majd lépj tovább.
- Maradj aktív: A cél a kijutás – ez tartja fenn a testi aktivitást.
- Ne könnyítsd meg a feladatot: a kijutás legyen kihívással teli, ne automatikus megoldás.
- Kerüld az intellektuális megoldásokat: ne találd ki gondolatban a kijutást – inkább érezd meg a mozgáson keresztül.
- Ez nem pantomim: nem az anyag pontos megjelenítése a cél, hanem a vele való testi kapcsolat és a kijutás élményének tapasztalata.
- Engedd meg az érzelmeket, de ne ragadj bele egyetlen pszichológiai állapotba. Fedezz fel különböző érzelmeket – öröm, félelem, düh, szomorúság, kíváncsiság.
- Figyeld a feszültséget: a könnyedség segíthet a testi feszültségek oldásában.
- Tartsd tiszteltben a határaidat: ha szűk térrel kapcsolatos nehézségeid vannak, módosítsd a gyakorlatot. *Példa:* képzelj el, hogy a tartály anyaga lyukacsos, átlátszó vagy átjárható.
- Játékosság: a gyakorlat nem pszichoterápia, hanem kreatív testi munka. A játékosság segíthet az ismeretlenhez való nyitott hozzáállásban.

MEGJEGYZÉS – KAPCSOLÓDÁS A KÖVETKEZŐ GYAKORLATHOZ:

Ha a *Képzelet sor* – Utazás gyakorlatával folytatod a tréninget, az utolsó tartályból való kijutás után közvetlenül elkezdheted az utazást.

Cél:

- Képzeletbeli környezetek, helyszínek és hangulatok létrehozása a valós térben, miközben aktívan kapcsolódunk hozzájuk. Az előző gyakorlattal (*Tartály*) ellentétben itt a képzelet folyamatosan változik. A gyakorlat során megtapasztalhatod, hogyan befolyásolják az elképzelt terek a mozgásodat, érzeteidet, érzelmeidet, viszonyulásodat és szándékaidat.

Előny:

- Az élénk és részletgazdag képzelet fejlesztése. A gyakorlat segít komplex, dinamikus képzeletbeli környezetek megalkotásában és azokkal való testi kapcsolat kialakításában.

Forrás: S. Wangh, M. Csehov

Időtartam: 5–15 perc

A gyakorlat:

1. Képzeltbeli környezetek kiválasztása

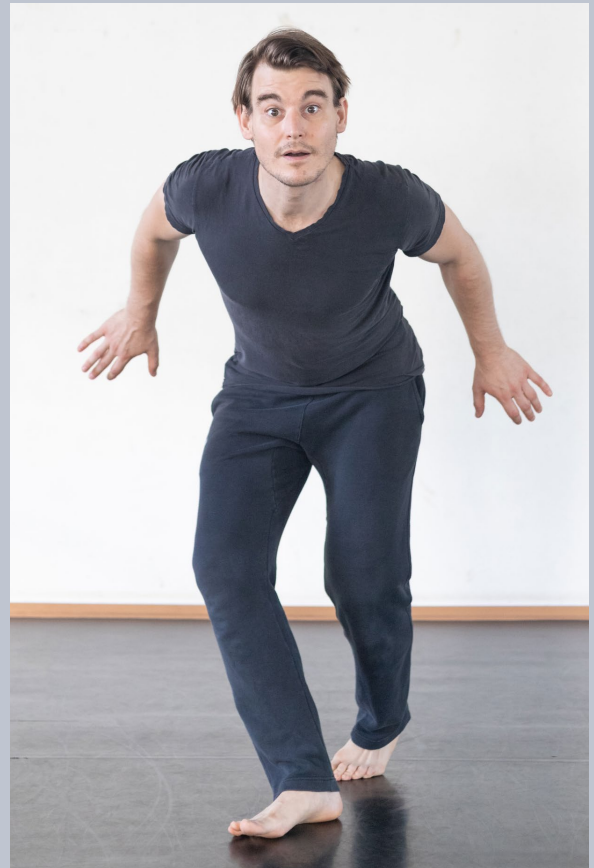
Válassz ki néhány képzeletbeli teret az alábbi listából (vagy alkoss sajátokat), és dolgozz velük egymás után. Használd a tényleges teret, amelyben vagy, és *töltsd meg* azt a választott képpel.

2. Mozgás és kapcsolat

Mozogj ebben az elképzelt környezetben. Figyeld meg, hogyan változik a mozgásod, testtartásod, légzésed, érzékelésed, érzelmeid és szándékaid az egyes terek hatására.

Javasolt képzeletbeli környezetek:

- *Természeti terek:*
 - › Jéggel borított talaj
 - › Forró vagy hűvös homok
 - › Mocsaras talaj
 - › Havas táj
 - › Őszi avar
 - › Tenger mélye
 - › Folyó
 - › Erdő
 - › Rét
 - › Sivatag
 - › Extrém meleg vagy hideg
 - › Sűrű köd
 - › Erős szél
 - › Heves eső
 - › Földrengés a hegyen
 - › Erdőtűz
 - › Áradás
 - › Homokvihar
- *Irreális képek:*
 - › Színes buborékokkal teli tér
 - › Apró, éles tűkkel borított tér
 - › Mézzel teli tér
 - › Kígyókkal teli tér
 - › Meztelen emberekkel teli tér
 - › Pillangókkal teli tér
- *A civilizáció terei:*
 - › Templom
 - › Padlás
 - › Pince
 - › Elhagyatott kastély
 - › Hangulatos kunyhó
 - › Csatatér



TIPPEK:

- **Szándék:** a gyakorlat során az előadói cél és szándék, hogy áthaladj és kijuss a képzeletbeli környezetből. Ha a következő gyakorlattal (Képzeletbeli partner) folytatod, a szándékod lehet például az, hogy megtaláld az út végén a kaput (lásd: Képzeletbeli partner gyakorlat).
- **Testi kifejezés:** A hangsúly a teljes testen van, nem az arcon.
- **Kapcsolat a valós térrel:** tartsd nyitva a szemed, és maradj kapcsolatban a tényleges térrel, amelyben dolgozol.
- **Érzékszervi bevonódás:** ne csak „lásd” a teret – hallgasd, szagold, tapintsd, ízleld is meg.
- **Stílus:** bármilyen színészi stílust használhatsz, de mindig reagálj az általad létrehozott képekre. Engedd, hogy a cselekvésed az impulzusokból szülessen.
- **Személyre szabás:** ha épp egy előadásban dolgozol egy konkrét környezettel, beépítheted azt a gyakorlatba. Így a képzeletbeli tér közvetlenül kapcsolódhat a próbafolyamathoz.

Cél:

- Élő, fizikai kapcsolat kialakítása egy elképzelt lénnel, aki képes reagálni a gyakorló mozdulataira, jelenlétére és szándékaira.

Előny:

- A dinamikus, reaktív képzelőerő fejlesztése, valamint a testi és érzelmi válaszkészség elmélyítése.

Időtartam: 5–20 perc

Forrás: V. Mejerhold, J. Grotowski, Odin Teatret, S. Wangh

A gyakorlat:

1. Találkozás a partnerrel

Képzeld el magad elé egy ajtót. Közelítsd meg, nyisd ki, lépj be rajta, találkozz a képzeletbeli partnerreddel, és kapcsolódj hozzá az alább részletezett módokon.



2. A partner megalkotása

- Ne dönts el előre, hogy kivel fogsz találkozni. Engedd, hogy a képzeleted megleljen.
- Ne használj valós személyt a mindennapi életedből.
- Dolgozhatsz egy karakterrel is, akivel épp egy előadásban foglalkozol (pl. Hamlet apja).

3. A gyakorlat vége

Búcsúzz el a partneredtől, lépj vissza a szobába ugyanazon az ajtón keresztül, és csukd be magad mögött.

A gyakorlat különböző szintjei

1. szint – Képzeletbeli bot a tenyerek között

- Képzeld el egy botot a te és a partnered tenyere között (vagy mutatóujjakok között).
- Határozd meg a bot hosszát (1–2 méter), és tartsd ezt a távolságot.
- Mozgasd a kezed, és figyeld, hogyan reagál a partnered.
- Váltsatok szerepet: egyszer te vezetsz, egyszer ő.
- Később képzeld el egy második botot a másik kezetek között.
- Játsszatok a vezetés és követés váltakozásával, majd engedjétek el a vezetés fogalmát, és fedezzétek fel egymás mozgását szabadon.
- Mozogjatok a térben, lélegezzetek együtt, játsszatok irányokkal, magasságokkal, ritmusokkal.

2. szint – Bot más testrészek között

- Helyezd a képzeletbeli botot más testrészedhez: könyök, váll, csípő, térd, lábfej, mellkas, homlok, orr, áll stb.
- A partnered ugyanazt a testrészt használja – vagy később akár másikat is.

3. szint – Bot nélkül, de távolságtartással

- Hagyjátok el a botokat, de tartsátok meg a köztetek lévő távolságot.
- Ne tükrözzétek egymás mozdulatait, de reagáljatok egymásra.
- Mozogjatok úgy, hogy a távolság megmaradjon.

4. szint – Szabad távolság, intenzív kapcsolat

- Változtassátok a távolságot, de őrizzétek meg az intenzív kapcsolatot.
- Néha hátat is fordíthattok egymásnak, de a figyelem sosem szakad meg.
- Használjátok a többi érzékszervet is:
 - › Érintés (simogatás, csók, bökés, ütés – kreatívan)
 - › Szaglás
 - › Hangok érzékelése (amit te vagy a partnered kelt)

TIPPEK:

- Adj időt minden szint felfedezésére – ne siess.
- Engedd, hogy a partnered megleljen.
- Figyeld meg, milyen érzés vezetni vagy vezetve lenni.
- Engedd megjelenni a szándékokat: mit szeretnél tenni a partnereddel?

HALADÓ TIPPEK:

- Figyeld meg mennyi ideig tart egy cselekvés.
- Tempó és ritmus: játssz a gyorsasággal, lassúsággal, váltásokkal.
- Státusz és dominancia: fedezd fel a kapcsolat dinamikáját – ki irányít, ki követ?
- Tabuk és komfortzónán túli elemek: dolgozz a megszokott vagy kényelmes határokon kívül, de mindig biztonságos keretek között.

Cél:

- A gyakorlatok célja a fizikai cselekvések kifejezőerejének és változatosságának fejlesztése. A különböző mozgásokon keresztül fedezhetjük fel a fizikai akciók jelentésrétegeit, miközben elmélyítik a cselekvésekbe való bevonódás képességét. A hangsúly a mozgás tudatosságán, az akciók létrehozásán és a fizikai cselekvés kifejezőerején van.

Előny:

A fizikai cselekvésre épülő munka az alábbi területeket fejleszt:

- Precizitás és mozgáskészlet: a gyakorló pontosabbá és gazdagabbá teszi fizikai kifejezőeszközeit.
- Érzékelés és testtudatosság: a különböző mozgásminőségek által kiváltott testi érzetek és érzelmek tudatosítása.
- Jelentéskötés: a különböző akciók és azok végrehajtási módjai közötti jelentésbeli különbségek felismerése és megtapasztalása.

Időtartam: 10–30 perc

Forrás: R. Laban, Odin Teatret, K. Sztanyiszlavszkij, J. Grotowski, J. Lecoq

Cél:

- Ebben a fázisban a gyakorló önálló cselekvéseket vagy cselekvéssorokat hoz létre. Ez a munka önmagában is tréningértékű, hiszen bővíti a kifejezési eszköztárat, fejleszt a mozdulatok pontosságát, és elmélyíti a testtel való kapcsolatot. Ez a munka egyben előkészíti a következő két sort is:

- › Akciók kidolgozása (2. gyakorlat)
- › Akciók továbbfejlesztése (3. gyakorlat)

A résztvevők háromféle irányból indulhatnak el:

- › Önálló akció
- › Akciósor
- › Jelenethez kapcsolódó akciók (haladó szint)

1. Variáció: Önálló akció

Válassz ki egyetlen akciót az alábbi kategóriák egyikéből, és építsd fel fizikailag.

TIPPEK:

- Használd az egész tested, még akkor is, ha a mozdulat látszólag csak egy testrészt érint. Maradjon az egész tested aktív, de nem kell feltétlenül elmozdulni a térben, vagy bevonni más testrészeket a mozgásba.
- Határozd meg az akció kezdő- és végpontját.
- Figyeld meg, mit csinálnak a *nem aktív* testrészeid.
- Tudatosítsd a tempót, időtartamot, irányt – legyen a mozdulat pontosan megismételhető.
- Figyelj a légzésedre – hogyan támogatja a cselekvést?
- Vizsgáld meg a felesleges izomfeszültségeket, és törekedj a szükséges minimumra.

Akció típusok

A, Hétköznapi mozdulat

Válassz egy mindennapi mozdulatot. *Példák:*

- Testhelyzet-változtatás: járás, leülés, felállás, forgás, guggolás stb.
- Praktikus gesztus: kéznyújtás, tárgyfelvétel, szemdörzsölés, fésülködés stb.
- Szociális gesztus (olyan mozdulat, amelynek kulturális és társadalmi jelentése van): integetés, hüvelykujj-felmutatás, ökölbe szorított kéz stb.

B, Archetipikus gesztus

Egy olyan gesztus, amely egy egész gesztuscsoport univerzális formája, reprezentatív modellje. (Chekhov, 1985, 77. o) Egy archetipikus gesztus az adott jellegű cselekvéseknek egyfajta összefoglaló, egyetemes, szimbolikus gesztusa. Amikor archetipikus gesztusokkal dolgozol, létfontosságú, hogy expresszív, széles mozdulatokat végezz és az egész tested bevond.

Példák:

- Mozgásalapú: tolni, húzni, emelni, dobni, átölelni, adni, elvenni stb.
- Érzelem vagy szándék alapú: akarni, engedni, elrejteni, ajánlani, elkerülni, megközeleltetni, megragadni, elutasítani stb.

TIPP:

Képzeld el, hogy a mozdulatod egy értelmezőszótár illusztrációja – a *Húzás* gesztusa például minden húzás esszenciáját hordozza.

HALADÓ TIPPEK:

Laban-féle mozgásjellegek mint archetipikus gesztusok (*Newlove és Dalby, 2004*)

Kombináld az alábbi három mozgásparamétert:

- Idő: hirtelen / folyamatos
- Súly: nehéz / könnyű
- Irány: egyenes / görbe

Ez 8 mozgásminőséget eredményez, amelyekből archetipikus gesztusokat építhetsz.

- Hirtelen, nehéz, egyenes (pl.: ütés)
- Hirtelen, nehéz, görbe (pl.: vágás)
- Hirtelen, könnyű, egyenes (pl.: kopogtatás)
- Hirtelen, könnyű, görbe (pl.: legyintés)
- Folyamatos, nehéz, egyenes (pl.: tolás)
- Folyamatos, nehéz, görbe (pl.: csavarodás)
- Folyamatos, könnyű, egyenes (pl.: siklás)
- Folyamatos, könnyű, görbe (pl.: lebegés)

C, Absztrakt mozdulat

Olyan, gyakran táncszerű mozdulat, amelynek nincs konkrét célja vagy jelentése. Használj pontos, megismételhető mozdulatokat, az egész test bevonásával. Emlékezz az *Önálló akció* rész elején tárgyalt összes részletre (kezdet és vég, irány, tempó, időtartam, testtudat, légzés, izomfeszültségek).

2. Variáció: Akciósor

Válassz ki egy kategóriát (pl. hétköznapi, archetipikus vagy absztrakt), és hozz létre 3–5 akciót. Ezután:

- Határozd meg a sorrendet, és hajtsd végre az akciókat egymás után.
- Kapcsold össze őket:
 - › Visszatérhetsz egy alap pozícióba minden mozdulat után.
 - › Használhatsz köztes mozdulatokat az átmenetekhez.
 - › Változtathatod az akciók kezdetét vagy végét, hogy szervesen kapcsolódjanak.

HALADÓ TIPP:

Kombináld különböző kategóriákból (pl. 2 hétköznapi + 2 archetipikus + 2 absztrakt mozdulat), és hozz létre egy összetett cselekvéssort. Kezdetben azt javasoljuk, hogy ragaszkodj kis számú cselekvéshez (3 vagy 5), de később bővítheted bármennyivel, amíg meg tudod az egészet jegyezni.

3. Variáció: Egy jelenethez tartozó akciók

Válassz ki egy egyszerű jelenetet és bontsd le konkrét, fizikai cselekvésekre. A cél az, hogy a gyakorló megtapasztalja, hogyan épül fel egy jelenet mozdulatokból, rész-akciókból, és hogyan lehet ezeket tudatosan, pontosan és megismételhető módon végrehajtani. A gyakorlat segít abban, hogy a mozgás ne csak illusztráció legyen, hanem a színpadi történet-mesélés aktív része.

A jelenet lehet:

- egy írott anyagból származó részlet (pl. dráma, regény, koreográfia),
- vagy egy egyszerű, hétköznapi etűd, amelyet a tréning során hozunk létre.

A választott jelenet jellege meghatározza, hogy milyen típusú mozdulatokat használunk:

- › Hétköznapi mozdulatokkal dolgozunk, ha a jelenet realista, konkrét helyzetet ábrázol.
- › Absztrakt mozdulatokat vagy archetipikus gesztusokat is alkalmazhatunk, ha a jelenet inkább szimbolikus, stilizált vagy fizikai színházi megközelítésű.

MEGJEGYZÉS - PÉLDA JELENET (LEVÉL OLVASÁSA)

Ez egy egyszerű, de sokféleképpen értelmezhető jelenet, amely jól alkalmas a cselekvések tudatosítására és strukturálására.

Alapcselekvések

1. Belépés a térbe
2. A levél megtalálása
3. A levél elolvasása
4. A levél lerakása
5. Távozás a térből

Ezek a cselekvések adják a jelenet gerincét. Már ez az öt akció is elegendő ahhoz, hogy egy teljes, értelmezhető jelenetet hozz létre.

Kiegészítő cselekvések

A fő akciók közé bármennyi mellékcselekvést beilleszthetsz. *Példák:*

- A levél keresése (vagy valami más keresése, ami a levélhez vezet)
- Leülés az olvasás előtt
- Séta az olvasás után
- Vízivás bármelyik ponton
- Visszatérés a levélhez, miután letetted
- A levelet zsebre tenni, összegyűrni, széttépni stb.

Ezek a mellékcselekvések gazdagítják a jelenetet, és lehetőséget adnak a mozdulatok közötti kapcsolatok finomítására.

TIPPEK:

A cselekvések tudatossága

- Minden cselekvésnek legyen egyértelmű kezdete és vége. Ez segít abban, hogy a mozdulatok megismételhetők és elemezhetőek legyenek.
- Figyeld meg, hogy a nem aktív testrészeid mit csinálnak a mozdulat közben.
Például: mit csinál a bal lábad, miközben a jobb kezeddel felemeled a levelet?
- Tudatosítsd a tekinteted irányát, a légzésed ritmusát és a testtartásod változásait.
- A cselekvések ne legyenek elszigetelt blokkok. Törekedj arra, hogy a mozdulatok, akciók folyamatos láncolatot alkossanak.

A mozdulatok minősége

- Figyeld a tempóra: gyors vagy lassú a mozdulat?
- Milyen az adott mozdulat irányultsága: egyenes, görbe, vagy más jellegű?
- Mennyi ideig tart egy-egy akció?
- Milyen érzést kelt benned a mozdulat? Milyen szándék húzódik mögötte?

Cél:

- Miután létrehoztunk egy pontos, önálló akciót, akciósort vagy jelenethez tartozó akciókat, elkezdhetjük ezek részletes kidolgozását. A cél az, hogy a mozdulatokat gazdagítsuk, mélyítsük, és tudatosan formáljuk a tér, az idő, az irány, az érzet és a szándék szempontok segítségével. Dolgozhatunk egyszerre több fejlesztési kategóriával, vagy fókuszálhatunk egyetlen szempont mélyebb feltárására. Az alábbiakban két fő fejlesztési területet mutatunk be: Tér és Idő.

1. Tér

Méret

- Tudatosan határozd meg, milyen terjedelemben végzed az akciót.
- Ezután változtasd meg a méretét: próbáld ki a mozdulatot a lehető legnagyobb és legkisebb formában.
- Figyeld meg, hogyan változik a mozdulat érzete, jelentése vagy szándéka a méret módosításával.
- Ne csak szélsőségekkel dolgozz – az apró változások is sokat jelenthetnek.

Pozíció

- Vizsgáld meg, hogy hol végzed az akciót a térben. Milyen viszonyban vagy a falakkal, ablakokkal, bútorokkal, képzeletbeli vagy valós partnerekkel?
- Próbáld ki különböző helyszíneken ugyanazt a mozdulatot, és figyeld meg, hogyan változik az érzet.

- Engedd, hogy a tér inspiráljon: például a sarokban végzett mozdulat lehet visszafogottabb, míg a tér közepén nyitottabb.
- Ha egy sorral dolgozol, akkor minden mozdulatot más térbeli pozícióban is kipróbálhatsz.
 - › Figyeld meg, hogyan kapcsolódnak az akciók egymáshoz térben.
 - › Hogyan mozogsz egyik helyről a másikra?
 - › Meg tudod-e őrizni az előző mozdulat érzetét, miközben átlépsz egy másik térbe?

Irány

- Változtasd meg a mozgás irányát: előre, hátra, oldalra, felfelé, lefelé.
- Figyeld meg, hogyan hat az irányváltás a mozdulat érzelmi tónusára vagy szándékára.

Példák:

- › Ha egy levelet a bejárat felé teszel el, az lehet provokatív.
- › Ha a sarok felé teszed, az lehet titokzatos.
- › A csípő szintjén végzett dobás méltóságot sugallhat, míg a váll szintjén végzett dobás lehet agresszívebb.
- › A fentről húzás alárendeltséget, míg az alulról húzás erőt közvetíthet.

Összegzés

Miután kipróbáltad a térbeli variációkat, rögzítheted a választott jellemzőket:

- Hol történik a mozdulat?
- Milyen irányban?
- Milyen méretben?
- Milyen térbeli viszonyban?

Ezáltal az akciósorod vagy jeleneted részletesebb és pontosabb *kottává* válik.

Ha más fejlesztési szempontokkal (pl. idő, atmoszféra) kezdted, a térbeli viszonyokat később is hozzáadhatod.

2. Idő

Miután a mozdulatok térbeli jellemzőit kidolgoztad, elkezdhetsz az időbeliséggel dolgozni. Az idő nemcsak a mozdulat hosszát határozza meg, hanem annak érzetét, ritmusát és dramaturgiáját is.

Tempó

- Próbáld ki az akciót különböző sebességgel. Használhatod a *Skála sor* 1–10-ig terjedő tempóskáláját.
- Figyeld meg, hogyan változik a mozdulat vagy akció érzete és jelentése, ha lassabban vagy gyorsabban végzed.
- Próbáld meg változatlanul tartani a mozdulat többi jellemzőjét (irány, testtartás), miközben csak a tempót módosítod.
- Van-e olyan tempó, ami természetesen illeszkedik a mozdulathoz? Mi történik, ha ettől eltérsz?

Megállás

- Ha akciósorral dolgozol, próbáld ki megállásokat a mozdulatok között.
- Figyeld meg, hogyan hat a megállás az előző vagy következő mozdulatra.
- Meg tudod-e tartani a mozdulat érzetét a megállás alatt?

Időtartam

- Vizsgáld meg, hogy egy mozdulat melyik része hosszabbítható meg vagy ismételhető.
- Hogyan változik a mozdulat jelentése, ha hosszabb ideig tart?
- Próbáld ki a köztes mozgások időtartamának módosítását is.

Ismétlés

- Ismételd meg egy mozdulatot közvetlenül utána, vagy később az akciósorban.
- Figyeld meg, hogyan változik a mozdulat jelentése az ismétlés által.
- Az ismétlés lehet ritmikai elem vagy dramaturgiai hangsúly is.

Összegzés

Miután az idő különböző aspektusaival dolgoztál, állítsd be:

- a tempókat,
- a megállásokat,
- az időtartamokat,
- és az ismétléseket

az egész akciósorban vagy jelenetben. Ezáltal a mozdulatok ritmusa és dramaturgiája is tudatosan formálttá válik.

A következő két fejlesztési eszköz – a *Minőség* és az *Atmoszféra* – részletesen a *Kreatív sorban* kerülnek bemutatásra. Ott ezek a fogalmak önálló tréninggyakorlatként jelennek meg.

Ugyanakkor ezek az eszközök az *Akcio sorban* is alkalmazhatók, mégpedig a már létrehozott mozdulatok, akciósorok vagy jelenetek továbbfejlesztésére. Ebben a kontextusban a cél nem a minőségek és atmoszférák mélyreható kibontása, hanem az, hogy új rétegeket adjunk a mozdulatokhoz, és gazdagítsuk azok fizikális és érzelmi minőségét.

MEGJEGYZÉS:

Ha még nem ismered ezeket a fogalmakat, javasoljuk, hogy először a *Kreatív sor* megfelelő részeit olvasd el, és próbáld ki a gyakorlatokat önállóan, mielőtt itt, az *Akcio sorban* alkalmaznád őket.

Minőség

A *Minőség* a mozdulat karakterének, érzetének és szándékának fizikális megjelenítése. Ugyanazt a mozdulatot – például egy tárgy felemelését – teljesen másként éljük meg és közvetítjük, ha azt könnyedén, nehézkesen, határozottan vagy félénken végezzük.

A gyakorlat:

Végezd el a már rögzített önálló akciót vagy akciósort különböző mozgásminőségekben. Figyeld meg:

- hogyan változik a mozdulat érzete,
- hogyan változik a jelentése,
- és hogyan változik a fizikális megvalósítás élménye.

Javasolt minőségek

1. *Archetipikus tulajdonságok*
 - › *Idő*: staccato (szakaszos), legato (folyamatos)
 - › *Irány*: egyenes vonalak, görbe vonalak
 - › *Súly*: könnyedség, nehézség
2. *Természeti elemek*
 - › föld, víz, levegő, tűz
3. *Egyéb anyagok*
 - › acél, méz, olaj, füst
4. *Absztrakt tulajdonságok*
 - › élesség, lágyág, stabilitás, lustaság, bátorság, határozottság, bizonytalanság, törődés, félenkség stb.
5. *Érzelmi minőségek*
 - › szomorúság, öröm, harag, félelem, vágy, elutasítás, döbbenet, büszkeség stb.

TIPPEK:

- A *Minőség* megváltoztathatja a mozdulat irányát, tempóját vagy testtartását – figyeld meg ezeket a változásokat.
- Próbáld ki ellentmondásos kombinációkat: például egy gyors mozdulatot „lustaság” minőségében.
- Engedd, hogy a minőség átformálja a térhez való kapcsolódásodat – hogyan viszonyulsz a környezetedhez, ha a mozdulat „acélos” vagy „olajos”?
- Ne fogadd el automatikusan, amit egy minőségről gondolsz – kérdőjelezd meg az előítéleteidet. Mit jelent számodra a „törődés” vagy a „félelem” mozgásban?

Atmoszféra

Az *Atmoszféra* a mozdulat környezetének érzelmi vagy érzetbeli minősége. Nem a mozdulat változik meg, hanem az a *levegő*, amelyben végrehajtod. Az atmoszféra hatással van a testre, a légzésre, a figyelemre és a mozdulatok ritmusára is.

A gyakorlat:

Végezd el a már rögzített önálló akciót vagy akciósort különböző atmoszférákban. Figyeld meg, hogyan változik:

- az akció érzete,
- a fizikális reakciód,
- a szándékod, érzelmeid a mozdulat mögött,
- a megvalósítás élménye és az akció jelentése.

Javasolt atmoszférák

1. *Időszakok*
 - › évszakok (pl. tél, nyár), napszakok (pl. hajnal, éjszaka)
2. *Természeti jelenségek*
 - › eső, napsütés, szél, hideg, vihar
3. *Helyszínek*
 - › játszótér, temető, könyvtár, piac
4. *Események*
 - › buli, háború, sportesemény, temetés
5. *Képek és asszociációk*
 - › lepkék százai, éles tűk, sűrű köd
6. *Színek*
 - › vörös, kék, sárga
7. *Érzelmek*
 - › boldogság, szorongás, feszültség, nyugalom

További példákat és részletesebb leírást a *Kreatív sor – Atmoszféra* című részében találsz.

HALADÓ TIPP – MINŐSÉG ÉS ATMOSZFÉRA KOMBINÁLÁSA:

Próbáld ki ellentmondásos párosításokat, amelyek új jelentésrétegeket hozhatnak létre:

- könnyedség minősége egy viharos vagy temetői atmoszférában
- nehézkesség minősége egy játszótéri vagy boldog atmoszférában
- lágyság minősége egy háborús vagy agresszív atmoszférában

Ezek a kombinációk segítenek a színészi eszköztár bővítésében, és lehetőséget adnak arra, hogy több rétegben és gazdagabban dolgozz.

Cél:

- Ebben a sorban a különböző tulajdonságok, érzések, érzelmek, mozgásminőségek, környezetek és viselkedésminták megtapasztalásán és fizikai kifejezésén dolgozunk. A kiindulópont lehet egy kép, egy érzet, egy hangulat vagy egy asszociáció – a cél az, hogy ezek segítségével a teljes testi reakciókat hozzunk létre.

Előny:

A *Kreatív sor* gyakorlatai segítenek abban, hogy:

- a képzelet és a testi kifejezés között szorosabb kapcsolat alakuljon ki,
- fejlesszük az érzékenységünket az impulzusainkra és azok testi megnyilvánulásaira,
- megtanuljuk, hogyan lehet teljes testi jelenléttel dolgozni egy adott minőségen vagy atmoszférán keresztül.

Időtartam: 10–30 perc

Forrás: M. Csehov

Minőségek

A *Minőség* fogalmát ebben a kontextusban nem mint karakterjegyet vagy érzelmet, hanem mint mozgásbeli jelleget értelmezzük. A cél nem az, hogy *eljátsszunk* egy minőséget, hanem hogy megtapasztaljuk, hogyan változtatja meg egy adott minőség a mozgásunkat. Az akció minősége így visszahat ránk és változtat a cselekvés érzetén, szándékán, illetve érzelmi állapotunkon, ugyanakkor nem korlátozza le a mozdulatokat a minőségek formai megjelenítésére. Ez a megközelítés segít abban, hogy a minőség ne forma, hanem impulzus legyen, amely átformálja a testünket.

Példa:

Ha a *lágyság* minőségén dolgozunk, nem az a feladat, hogy *lágymozdulatokat* találjunk ki (mint a simogatás), hanem hogy különböző mozdulatokat hajtsunk végre lágyan – akár egy tárgy felemelését, akár egy ugrást, akár egy hétköznapi gesztust.

A gyakorlat:

1. Válassz ki egy minőséget az alábbi listából (vagy alkoss sajátot).
2. Végezz különböző akciókat az alábbi javaslatokból kiindulva, hogy a mozdulatok átvegyék a választott minőséget. Kezdj egyszerű mozdulatokkal (kéznyújtás, lépés, fordulás) és haladj a bonyolultabb felé (cselekvéssor, jelenet, improvizáció).
Ne siess: hagyd időt arra, hogy a minőség valóban beépüljön a mozdulatba.

3. Figyeld meg:

- Hogyan változik a mozdulat érzete?
- Milyen új szándékok vagy érzelmek jelennek meg?
- Hogyan hat rád a mozdulat a végrehajtása közben?

Javasolt akciók

- Mozgasd a kezed magad előtt a kiválasztott minőséggel. Figyeld meg, hogyan változik a mozdulat karaktere a minőség hatására.
- Végezz egy absztrakt mozgást, amelynek nincs konkrét jelentése, de több testrészt is igénybe vesz. Ezután add hozzá a kiválasztott minőséget. Ismételd meg különböző absztrakt mozdulatokkal, mindig más testrészek bevonásával, és minden esetben alkalmazd a kiválasztott minőséget.
- Kezdj el sétálni, majd add hozzá a kiválasztott minőséget. Figyeld meg, hogyan változik meg a séta mozgásminősége, ritmusa, testtartása.
- Végezz egyszerű cselekvéseket az adott mozgásminőségben, például: séta elindítása és megállítása, fej elfordítása, leülés, felállás, lefekvés, fekvésből felállás, lassú séta, futás, ugrás, guggolás stb.
- Végezz mindennapi cselekvéseket a környezetben: fogj meg egy tárgyat és helyezd át máshová; igyál egy korty vizet; nyisd ki és csukd be az ajtót; vedd fel vagy le egy ruhadarabot; tisztíts meg valamit stb. Minden mozdulatod legyen a kiválasztott minőség jellegében.
- Tegyél mindennapi gesztusokat az adott minőséggel: bólintás, karok összefonása, mutatózás valamire stb.
- Végezz a minőséggel összetett cselekvéseket, amelyek több alcselekvésből állnak: például öltözz át, hámozz meg egy almát, rajzolj egy képet stb.
- Ha az *Akció sor* alfejezetben már létrehoztál egy akciót vagy akciósort, próbáld ki azt a kiválasztott minőséggel.

A hang bevezetése a minőségbe

- Adj hangot a mozdulatokhoz, a mozgás ritmusának és minőségének megfelelően.
- Folytasd motyogással.
- Mondj *igent* és *nemet*, vagy számolj 1-től 10-ig.
- Mondj el egy hétköznapi mondatot (pl. *Kaphatnék egy pohár vizet?*), vagy válassz egy szöveget egy színdarabból vagy regényből.
- Olvass fel hangosan egy könyvből.
- Mondj el egy általad ismert monológot.

Javaolt minőségek

1. Archetipikus minőségek (R. Laban-alapú képzésből)

Staccato és Legato (az idő minősége)

- Staccato: szakaszos mozgás, rövid ideig tartó cselekvések, pontos kezdettel és véggel, szünetekkel.
(Lásd: Légy gyakorlat – Skála sor)
- Legato: kitartott, folyamatos mozgás, ahol az egyes részek összefüggnek.
(Lásd: Daru gyakorlat – Skála sor)

Egyenes és görbe (az irány minősége)

- Egyenes: csak egyenes vonalú mozgás.
- Görbe: csak ívelt, hajlított vonalú mozgás.

Könnyűség és nehézség (a súly minőségei)

- Könnyűség: úgy mozogsz, mintha a tested könnyebb lenne a valóságosnál.
(Lásd: Felhők gyakorlat – Skála sor)
- Nehézség: úgy mozogsz, mintha a tested nehezebb lenne a valóságosnál.
(Lásd: Gép gyakorlat – Skála sor)

2. Elemek

A négy alapelem: föld, víz, levegő, tűz.

- Föld / formázás: úgy mozogsz, mintha a levegőt formáznád, vagy a tested agyaggal lenne kitöltve.
- Víz / áramlás: mozdulataid folynak, tested vízzel van tele, vagy a tér vízszerű.
- Levegő / lebegés: mozdulataid lebegnek, könnyűek, a tested levegőből áll, vagy a tér könnyebb, mint a valóságban
- Tűz / sugárzás: mozdulataid sugároznak, belső erő hajtja őket, vagy a tér tűzzel teli és a mozdulataid ezt veszik át.

HALADÓ TIPP:

A staccato általában gyors, a legato lassú. Próbálj ki különböző tempókat ugyanazon minőségen belül – megtartva a minőség karakterét.

TIPP:

Figyeld a testben megjelenő feszültségekre. A könnyűség ne váljon petyhüdtséggé, a nehézség ne vezessen túlzott merevséghez. Csak annyi izomfeszültséget használj, amennyi szükséges.

TIPPEK:

- A tér elképzelt ellenállása különbözteti meg leginkább az elemeket.
Föld: te tolod a teret (formázás), víz: te húzod a teret (áramlás), levegő: a tér lök/húz téged (lebegés), tűz: belső erő lök téged (sugárzás)
- Ne ess realiztikus képzetekbe (pl. vízben fuldoklás). A cél nem pszichológiai helyzetek megjelenítése, hanem testi érzetek felfedezése.
- Figyeld az izomfeszültségre: ne legyél túl feszes vagy túl laza.

HALADÓ TIPPEK:

- Próbálj ki egy minőséget különböző tempókban.
- Az elemek érzelmekhez is kapcsolódhatnak (pl. tűz – harag, víz – szomorúság, levegő – öröm, föld - félelem), de ezek érdemes csak kiindulópontoknak tekinteni.
- Próbálj ki más anyagokat is: méz, olaj stb.

3. Tulajdonságok

A tulajdonságokat ugyanúgy alkalmazzuk, mint a többi minőséget. Nem karaktert formálunk, hanem egy cselekvést végzünk egy adott tulajdonság minőségével.

Példa: ha a *lustaság* minőségével dolgozol a *leülés* cselekvésén, ne egy lusta embert játssz el, hanem fedezd fel, hogyan lehet *lustán* leülni.

Ez a megközelítés segít elkerülni a sztereotípiákat, és nagyobb szabadságot ad a mozgásban.

Javasolt tulajdonságok:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| • Lustaság | • Félénkség |
| • Bátorság | • Élesség |
| • Elkötelezettség | • Puhaság |
| • Bizonytalanság | • Stabilitás stb. |
| • Gondoskodás | |

4. Érzelmek

Ebben a gyakorlatban az érzelmeket is minőségként kezeljük. Nem az a cél, hogy „megéld” az érzelmet, hanem hogy egy cselekvést az adott érzelem minőségével hajts végre. Az érzelem – ha megjelenik – a mozdulat mellékhatásaként érkezik.

Javasolt érzelmek:

- | | |
|--------------|------------------|
| • Szomorúság | • Vágy |
| • Öröm | • Elutasítás |
| • Harag | • Megdöbbenés |
| • Félelem | • Büszkeség stb. |

Az atmoszférák olyan érzetek, amelyek egy elképzelt környezetből származnak. Ebben a gyakorlatban nem az a cél, hogy közvetlenül reagáljunk a környezetre (mint a *Képzelet sorban*), és nem is az, hogy a környezetet megmutassuk egy valós vagy elképzelt közönségnek. A cél az, hogy felfedezzük, hogyan hat egy elképzelt környezet a különböző cselekvésekre.

A gyakorlat:

Képzeld el egy atmoszférát az alábbi listából, és engedd, hogy ez az érzet megváltoztassa a mozgásodat. Végezd el a javasolt cselekvéseket ebben az atmoszférában, de bátran fedezz fel új mozdulatokat is, amelyek számodra érdekesek vagy inspirálóak.

Javasolt cselekvések

- Kezdj el sétálni, és add hozzá a kiválasztott atmoszférát – hogyan változik meg a séta mozgása?
- Végezz egyszerű cselekvéseket: járás, elindulás és megállás, leülés, felállás, lefekvés, fekvésből felállás, lassú séta, futás, ugrás, guggolás stb.
- Végezz mindennapi cselekvéseket az adott környezetben: fogj meg egy tárgyat és helyezd át, igyál egy korty vizet, nyisd ki és csukd be az ajtót, vegyél fel vagy le egy ruhadarabot, tisztíts meg valamit stb.
- Tegyél hétköznapi gesztusokat: bólintás, karok összefonása, mutatas valamire stb.
- Végezz összetett cselekvéseket (több alcselekvésből álló feladatokat): például öltözz át, hámozz meg egy almát, rajzolj egy képet stb.
- Improvizálj a térben, és figyeld meg, hogy az atmoszféra milyen cselekvésekre készítet.
- Ha az *Akcio sor* során már létrehoztál egy akciót vagy akciósort, próbáld ki azt a kiválasztott atmoszférában.
- Próbáld ki egy absztrakt mozdulatsorból álló koreográfiát a kiválasztott atmoszférában.

A hang bevezetése

- Mondd azt, hogy *igen* vagy *nem*, számolj 1-től 10-ig – hagyd, hogy az atmoszféra befolyásolja a hangod minőségét.
- Mondj el egy hétköznapi mondatot (pl. *Kaphatnék egy pohár vizet?*), vagy válassz egy szöveget egy színdarabból vagy regényből.
- Olvass fel hangosan egy könyvből.
- Mondj el egy általad ismert monológot.
- Énekelj egy dalt.

Javasolt atmoszférák

1. Időszakok

- Kora reggel tavasszal
- Kora este ősszel
- Késő délután nyáron
- Késő este télen

2. Természeti jelenségek

- Szél
- Vihar
- Gyenge vagy erős eső
- Extrém meleg vagy hideg
- Napsütés
- Sivatagi por

3. *Helyszínek*

- Kórház
- Bolhapiac
- Könyvtár
- Pince
- Tengerpart
- Sűrű erdő
- Sivatag
- Hegytető

4. *Események*

- Baleset
- Csata
- Születésnap parti
- Esküvő
- Temetés
- Bajnoksági eredményhirdetés
- Koronázás

5. *Képek*

- Több száz pillangó
- Több ezer hegyes tű lebeg a levegőben

TIPP:

Kombináld több atmoszférát – így még különlegesebb, összetettebb érzeteket hozhatsz létre.

HALADÓ TIPPEK:

Színek

Képzeld el, hogy egy adott szín kitölti az egész teret – minden tárgy, a levegő, a falak, a padló is ebben a színben jelenik meg. Figyeld meg, hogyan változnak a cselekvéseid a tér új érzetének hatására. Próbáld ki például:

- sárga
- világoskék
- sötétzöld
- mélyvörös
- fehér
- fekete
- rózsaszín
- ében
- skarlát stb.

Érzelmek

Képzeld el, hogy egy érzelem tölti be a teret, mint egy atmoszféra. Ne az érzelmet próbáld *megélni*, hanem hagyd, hogy a tér érzetén keresztül hasson rád. *Próbáld:*

- harag
- félelem
- öröm
- bánat
- irigység stb.

Ellentmondásos atmoszférák

Kombináld egymással ellentétes elemeket, hogy összetettebb, feszültséggel teli atmoszférákat hozz létre. *Példa:*

- Fényes temető nyáron
- Hideg játszótér éjszaka
- Hangos látogatókkal teli templom

LEZÁRÓ SOR

Cél:

- A Lezáró Sor célja, hogy feloldja és lenyugtassa a tréning során keletkezett testi és érzelmi feszültségeket, és segítsen az *expresszív állapotból* visszatérni a hétköznapi viselkedésbe.

Előny:

- A szisztematikus levezetés segít a hosszútávú mentális és a fizikai egészség megőrzésében.

Időtartam: 5-20 perc

Forrás:

K. Sztanyiszlavszkij, M. Csehov, Viewpoints, Grotowski-alapú megközelítések, Pranayama, P.E.M. módszer

A gyakorlatok:

Az alábbi gyakorlatokat ajánlott a megadott sorrendben végezni. Ha nincs lehetőség mindegyikre, válaszd ki azokat, amelyekre az adott pillanatban leginkább szükséged van.

Lazító ugrások

Cél:

- A P.E.M. (Perdekamp Emotional Method) színészmódszerből adaptált gyakorlat célja a test felszabadítása a csontvázrendszer átrázásával. Hatékonyan oldja az izomfeszültséget és az intenzív érzelmi állapotokat.

A gyakorlat:

- Állj egyenesen, lábaid párhuzamosan, csípőszélességben.
- Emeld fel és engedd el a sarkadat többször, hagyva, hogy a tested a talajra zökkenjen.
- Minden talajérintésnél engedd, hogy az izmaid és ízületeid megremegjenek.
- Lélegezz természetesen, és minden rázkódásnál engedd ki a levegőt.
- Ha szeretnéd, adj ki mély, könnyed hangot nyitott szájjal minden talajérintésnél.

Az izmok nyújtása

Cél:

- A nyújtás célja az izmok rugalmasságának szintentartása és fejlesztése, valamint a teljes test és idegrendszer lazítása és kiegyensúlyozása. Nem konkrét gyakorlatokat írunk le, hanem alapelveket ajánlunk.

Az alapelvek:

- Használd különböző hajlításokat, figyelve arra, mire van szüksége a testednek.
- Finoman húzd a végtagokat, kerülöd a túlzott feszítést.

- Lélegezz mélyen, kilégzéskor engedd el a feszültséget – akár sóhajjal is.
- Használd a gravitációt: például állva, egyenes lábakkal hajolj előre, hagyva, hogy a törzsed *lógjon* a lábadon.
- Figyeld meg mely izomcsoportokat dolgoztattad meg aznap és koncentrálj azokra.
- Igyekezz *több teret csinálni* a testedben a nyújtás közben

Cél:

- A légzés által több idegrendszeri funkció elérhető úgy, mint az aktivizálás és nyugtatás. A tudatos légzés a teljes pszichofizikumra közvetlen, intenzív hatást gyakorol.

A gyakorlatok:

- *Tisztító légzés:* lásd a *Belépő sor/Légzőgyakorlatok* résznél.
- *Visszatartott légzés:* célja a légzőizmok fejlesztése és erősítése, valamint a légzési kapacitás javítása.
 - › Állj egyenesen és lélegezz be teljesen.
 - › Tartsd bent a levegőt, ameddig kényelmesen tudod.
 - › Lélegezz ki erőteljesen nyitott szájon keresztül.
 - › Ezután érdemes elvégezned a Tisztító Légzést.
- *Ritmikus légzés:* célja a megnyugtatás. Ez a gyakorlat a jelen pillanatra irányítja a figyelmet, és javítja a légzési kapacitást.

TIPP:

A ritmikus időt a szívverésednek megfelelő időegységre alapozd. Ez minden embernél más és más, de a ritmikus légzésben az adott személy számára megfelelő ritmikai alap. Állapítsd meg a szívverésedet úgy, hogy ujjadat a pulzusodra helyezed, majd addig számolsz, amíg a ritmus szilárdan rögzül a fejedben. A ritmikus légzés szabálya az, hogy a belégzés és a kilégzés egységei azonosak legyenek, míg a visszatartás és a két légzés közötti egységek száma a be- és kilégzés egy-egy egységének a fele. A be- és kilégzés 6 egysége hatékony a gyakorlat elkezdéséhez, ezért a folyamatot ezzel a számolással írjuk le. Némi gyakorlás után azonban növelhetjük a légzés részeinek időtartamát.

- › Ülj felegyenesedve bármilyen könnyű, kellemes testtartásban, ügyelve arra, hogy a mellkas, a nyak és a fej egy vonalban legyen, a vállak enyhén hátragördüljenek, a kezek pedig könnyedén az ölbén pihenjenek.
- › Lassan lélegezz be 6 egység számolása alatt.
- › Tartsd bent a lélegzetet 3 egységig számolva.
- › Lassan lélegezz ki az orrlukakon keresztül 6 egység elszámolása alatt.
- › Számolj 3 egységet a lélegzetvételek között.

- › Ismételd ezt meg többször.
- › Amikor készen állsz a befejezésre, érdemes elvégezned a *Tisztító légzés* gyakorlatot.

A kilépő küszöb

Ez a gyakorlat a *Belépő küszöbváltozata*, és a *Skála sorból* származó *Stop - önmagam és Stop - környezet* gyakorlatok variációit tartalmazza. Ennek a konkrét gyakorlatnak az a célja, hogy tudatosan kilépjünk a létrehozott *munkaiüzemmódból* és környezetből.

- Állj a munka terének egy választott pontjára. Képzeld el egy küszöböt vagy egy határvonalat a gyakorlótér peremén.
- Nézd meg a környezetet. Újra fedezd fel, érzékelj és tudatosítsd a teret, a tárgyakat, a hangokat és a terem atmoszféráját. *Mi változott a térben a tréning során? Mi változott az érzékelésedben?*
- Szánj egy pillanatot magadra, és tudatosan irányítsd a figyelmedet a jelenlegi állapotodra. Ellenőrizd a testérzeteidet, érzelmeidet és gondolataidat. Kérdezd meg magadtól: *Hogy vagyok most? Hogy van a testem? Hogy érzem magad?* Figyeld meg és fogadd el az állapotodat. Hozd meg a döntést, hogy kilépsz az előadói állapotból, és visszatérsz a hétköznapi életbe.
- Amikor úgy érzed, készen állsz, lépj ki az elképzelt küszöbön.

Relaxáció

Cél:

- Az idegrendszer megnyugtatósa, a nem tudatosult feszültségek tudatosítása és teljes test ellazítása.

Előny:

- A relaxáció általában segít, hogy pihentebbnek érezd magad és társulhat felismerésekkel a munkáddal kapcsolatban is. A relaxáció egyfajta tudatos *megadás*, ahol a tudatlatti nagyobb teret kap arra, hogy kommunikálja, amit hordoz.

Időtartam: 5-20 perc

A gyakorlat:

A relaxációhoz számos technika létezik. Nyugodtan használd azt, amelyik neked beválik. Az általunk kínált változat különböző gyakorlatok kombinációja (autogén tréning és jóga gyakorlatok).

- Ülj le vagy fekdj a hátadra egyenes gerinccel, kényelmes helyzetben.
- Hunyd be a szemed, és irányítsd a figyelmed a légzésedre. Tudatosítsd azt.
- Egy bizonyos idő elteltével irányítsd figyelmedet a szívverésedre. Tudatosítsd azt.
- Lépésről lépésre menj végig a testeden a képzeletedben, tudatosítva minden egyes testrészedet. Miközben egy-egy testrészt figyelsz, próbáld meg elengedni az adott területhez kapcsolódó összes izmot. Javasolt sorrend: lábfejek (lábujjak, talp, sarok,

lábfej felső része), boka, lábszár, térd, comb, csípő, fenék, hát (alsó részétől a felső részéig), has, mellkas, váll, felkar, könyök, alkar, csukló, kéz, ujjak, nyak, torok, fej (fejbőr, homlok, szemöldök, orr, arc, fül, száj, nyelv, szem).

- Képzeld el a következőket:
 - › kellemes melegség a gyomrodban;
 - › egy kellemes, hűvös szellő a homlokod előtt;
 - › egy ragyogó fény (nap), amely a szívedből indul, és lassan kitölti az egész testedet, majd a bőrodból kilépve kitölti a teret, amelyben vagy, majd a házat, a várost, az országot, a kontinenst, a földet és az univerzumot.
 - Pihenjen egy kicsit.
 - Amikor be akarod fejezni a gyakorlatot, irányítsd figyelmedet ismét a légzésedre, majd lassan kezd el mozgatni az ujjaidat és a lábujjaidat, majd a lábaidat és a karjaidat. Aztán:
 - › lassan nyisd ki a szemed, mozgasd meg az ízületeidet. Mozogj egyre energikusabban, fordulj az oldaladra, és ülj fel aktívan.
- VAGY
- › fordulj az oldaladra, és lassan ülj fel. Dörzsöld egymáshoz a tenyeredet, majd helyezd azt a csukott szemedre. Lassan nyisd ki a szemed a tenyered alatt. Engedd le a tenyeredet lassan, és állj fel.

A tréning lezárása nem ér véget az utolsó gyakorlatnál. A reflexió tudatosítja a tapasztalatokat, segít rendszerezni az élményeket, és megalapozza a továbblépést. A reflexió révén a tréning nemcsak egy pillanatnyi élmény, hanem egy hosszabb tanulási folyamat része lesz.

Szánj időt arra, hogy írásban vagy szóban végiggondold a tréning során szerzett tapasztalataidat. Az alábbi kérdések segíthetnek a strukturált reflexióban:

- Mi működött jól? Melyik gyakorlat vagy megközelítés volt különösen hasznos?
- Mi nem működött? Mi lehetett ennek az oka? Mit változtatnál legközelebb?
- Kihívás elé állítottad magad? Milyen értelemben? Fizikailag, mentálisan, érzelmileg?
- Miben fejlődöttél? Milyen készségeid erősödtek? Mit tanultál magadról vagy a munkamódszeredről?
- Milyen új felismeréseid voltak? Tapasztaltál valami váratlant? Észrevettél új érzéseket, gondolatokat?
- Volt valami, amit hiányoltál? Mi az, amit legközelebb beépítenél?
- Mit tartanál meg a tréning struktúrájából? És mit alakítanál át?
- Tudod már, hogyan építed fel a következő tréningedet? Milyen célokat tűznél ki?

Ez a reflexiós folyamat nemcsak a tréning hatását mélyíti el, hanem segít abban is, hogy tudatosabb művészi és szakmai döntéseket hozz a jövőben.

Az *Elméleti rész* célja, hogy olyan háttérinformációkat nyújtson, amelyek támogatják a gyakorlati munkát. Betekintést adunk különböző színészpédagógiai koncepciókba, amelyek segíthetnek megérteni, hogy az egyes színészpédagógusok hogyan képzelik el az ideális előadót. Reményeink szerint ez a fejezet ösztönzően hat az olvasó saját tréningjének elmélyítésére és személyes kutatására.

A fejezetben szereplő szógyűjtemény komparatív kutatási módszerrel készült, vagyis azt mutatjuk be, hogy hogyan gondolkodnak a különböző szakemberek ugyanarról a témáról. Ezáltal nemcsak az egyes megközelítések sajátosságai, hanem azok összefüggései és különbségei is láthatóvá válnak. Az alfejezetek elején feltüntetjük az eredeti az eredeti angol gyűjtés megfelelő kifejezéseit.

Természetesen lehetetlen lenne egyetlen fejezetben összefoglalni az előadói készségek teljes spektrumát. Mégis, az itt bemutatott fogalmak és jellemzők gyakran visszatérnek a legmeghatározóbb színházi gondolkodók írásaiban és gyakorlataiban. Ezért javasoljuk, hogy az olvasó kiegészítő gyűjteményként használja ezt a részt, amely elméleti keretet adhat az előző fejezetekben tárgyalt gyakorlati kutatásokhoz.

Fontos megjegyezni, hogy egyes alfejezetek interdiszciplináris megközelítéseket is tartalmaznak, amelyek más tudományterületek felől közelítenek a színészi munkához – ezek új nézőpontokat kínálhatnak a felfedezéshez.

TERMINOLÓGIAI MEGJEGYZÉS:

Ahogy azt a bevezetőben is jeleztük, a színházhoz hasonló pszichofizikai jelenségeket nehéz pontosan szavakba önteni. Gyakran előfordul, hogy különböző színészpédagógusok ugyanazokat a kifejezéseket eltérő jelentéssel használják, vagy éppen különböző terminológiákkal ugyanazt a jelenséget írják le. Ezért a következő alfejezetekben igyekszünk bemutatni az eltérő szemléleteket, és az azonos vagy hasonló jelentésű fogalmakat egy csoportban tárgyalni.

Az előadó *megtestesült figyelme* sokféle formát ölthet, és különböző kifejezésekkel írják körül ezt a komplex tevékenységet: fókusz, éberség (*awareness*), koncentráció, érzékelés (*listening*)⁴, figyelmesség (*attentiveness*), kapcsolódás (*contact*).

Magától értetődik, hogy az előadónak képesnek kell lennie több dologra figyelni egy próba vagy előadás során. Ez a figyelem azonban nem csupán mentális, hanem testi, érzékszervi jelenlétként is megnyilvánul.

Blair így ír erről:

„A figyelem az idegtudomány hivatalos terminológiája szerint valami egészen sajátos dolgot jelent: ez az, ami lehetővé teszi a szervezet számára, hogy prioritásokat állítson fel, és bevonja a környezet elemeit – válogatva az ingerek között, és arra összpontosítva, ami pozitívan vagy negatívan befolyásolhatja. A figyelem irányításának képessége lehetővé teszi az ember számára, hogy a számára legfontosabb dolgokról gondoskodjon, azáltal, hogy fókuszálja cselekvéseit és képzeletét: lehet, hogy tudatom éppen elmerül a szeretkezésben, de a füstszag vagy egy lövés hangja a közelben (remélhetőleg) felkelti a figyelmemet, és arra késztet, hogy kimásszak az ágyból, felvegyek valami ruhát, és azonnal távozzak.” (Blair, 2008, 61–62. o.)

A színészi munka egyik kihívása, hogy a figyelem mindig a színházi alkotást szolgáló tárgyra összpontosuljon. Az elme természeténél fogva csak az információ egy részét priorizálja – a többi inger nem éri el a tudatosság szintjét. Az olvasó valószínűleg nem volt tudatában a kislábujjának eddig a pillanatig. De amint ezt elolvassa, figyelme azonnal odairányul – mégis próbál közben továbbolvasni. Ha a lábujja el lenne törve, a fájdalom által a test folyamatosan jelezne, és ezáltal tudatosítaná a testrész állapotát. Ez a védelmi funkció segít, hogy az ember különös óvatossággal bánjon a sérült testrészrel. A test normális, egészséges működése során „elfelejti önmagát”, hogy ne terhelje túl az elmét felesleges információval. (Leder, 1990)

Ez a jelenség az előadóművészeti tréning szempontjából is kulcsfontosságú. A korábban tanult motoros feladatok nem igényelnek folyamatos tudatos figyelmet – így szokásokká válhatnak, amelyek felszabadítják a tudatos elme terét más, összetettebb feladatok számára. A tudatosan tanult szokások ezt követően tudattalan tevékenységekké alakulnak át, hogy lehetővé tegyék a tudatos figyelem más feladatokra való összpontosítását (Kemp, 2012, 32–33. o.; Marshall, 2008, 97–100. o.; Camilleri, 2009).

4 Nyersfordításban a listening hallgatás lenne, magyarul pedig leginkább figyelésnek fordítanánk. Az érzékelés szót azért választottuk, hogy megkülönböztessük ezt a típusú figyelmet a kifejezés általános jelentésétől.

Az elme irányításának típusai

A színházi szakirodalomban gyakran nem tesznek különbséget a figyelem különböző típusai között. Ebben az alfejezetben arra teszünk kísérletet, hogy kategóriákat hozzunk létre, és ezzel áttekinthetőbbé tegyük a témát, hogy a gyakorló számára jobban tudjon benne eligazodni. A leírások nem törekednek teljességre, de kiindulópontot adhatnak a különböző koncepciók megkülönböztetéséhez.

Tudatos és tudattalan figyelem

A megtestesült figyelemnek léteznek tudatos és tudattalan formái. Van, amikor tudatosan választunk ki egy tárgyat vagy jelenséget, amelyre figyelmet fordítunk, és van, amikor valami megragadja a figyelmünket, anélkül, hogy azt szándékosan oda irányítottuk volna.

Ez a kettősség a színészi munkában is jelen van. Nem célunk a figyelem pszichológiai részleteinek mélyebb tárgyalása. Itt csak azt szeretnénk hangsúlyozni, hogy az előadóművészeknek képesnek kell lenniük arra, hogy tudatosan irányítsák figyelmüket egy vagy több konkrét célpontra, valamint ösztönösen észleljék a testükből vagy a környezetükből érkező információkat.

Éberség és érzékelés

Ebben a kontextusban az *éberség* és az *érzékelés* szinonimaként kezelhetők. Mindkettő olyan állapotot ír le, amelyben a színész többféle ingerre nyitott, és folyamatosan információt gyűjt a környezetéből.

Ha elfogadjuk, hogy az elme egyszerre csak egy dologra képes fókuszálni, akkor az éberség és az érzékelés azt jelenti, hogy a színész rugalmasan és gördülékenyen irányítja figyelmét egyik tárgyról a másikra. Ezek a fogalmak azt is kijelölik, hogy az előadó milyen tág területről fogadja be az információt – hasonlóan ahhoz, amit Sztanyiszlavszkij a „figyelem köreinek” nevez (Sztanyiszlavszkij, 1988, 106–113. o.).

Figyelem

A figyelemet *A magyar nyelv értelmező szótára* így határozza meg: „A tudat ráirányulása vki-re, vmire, hogy világosabban megismerje, jobban megértse; fokozottabb, megkülönböztetettebb értelmi jellegű érdeklődés vki, vmi iránt.” (Bárczi, Ország et.al., 1962) Az angol nyelvben az *attention* meghatározásánál ezt kiegészítik: „a figyelem, a pszichológiában az éberség összpontosítása valamilyen jelenségre, más ingerek kizárásával.” (Britannica Online)

Ez azt jelenti, hogy az elme egy adott célpontra koncentrál, amely lehet külső tárgy, belső érzet, vagy akár absztrakt gondolat is. A *figyelni valamire* aktív, koncentrált mentális cselekvés.

A magas szintű figyelem gyakran fókuszként vagy koncentrációként jelenik meg. Ebben az esetben a színész tudatos erőfeszítést tesz annak érdekében, hogy figyelmét egy kiválasztott tárgyra vagy jelenségre irányítsa.

Fejleszthető képességek

Az *éberség*, az *érzékelés*, a *figyelem* és a *fókusz* fejleszthető képességek. A színházi tréning során:

- az *éberség* (*awareness*) és az *érzékelés* (*listening*) gyakorlással szokássá válhat, és egyfajta általános nyitottságként jelenhet meg a színpadi munkában;
- a *figyelem* (*attention*) és a *fókusz* inkább tudatos választás eredményei maradnak, így ezek minőségét, intenzitását és megvalósítási idejét fejleszthetjük.

Az irányított figyelem nemcsak célpontjában, hanem minőségében is különbözhet. Ezek a minőségek új szintet nyitnak a színészi figyelemről szóló diskurzusban, és segítenek árnyaltabban értelmezni, hogyan működik az elme a színpadi jelenlét során.

Bella Merlin hangsúlyozza, hogy a *könnyedség* (*ease*) és a *örömteliség érzete* (*sense of fun*) kéz a kézben kell járjon a figyelemmel. (Merlin, 2007, 39.o.)

Yoshi Oida szerint a színész fókusza nem válhat láthatóvá a néző számára. (Oida és Marshall, 1997, 17. o.)

A figyelem minősége lehet:

- *éles*: amikor a figyelem egyetlen kijelölt tárgyra irányul, kizárva minden mást;
- *laza*: amikor az elme egyforma intenzitással vándorol különböző tárgyak között, és egyszerre figyel önmagunk és környezetünk információira (Bogart és Landau, 2005, 31–32).

Ez a különbség párhuzamba állítható a figyelem és az éberség fogalmainak eltéréseivel: az éles fókusz a koncentrált figyelemhez, míg a laza fókusz az érzékeny, nyitott éberséghez áll közelebb.

Rendkívüli érzékelés

Bogart és Landau bevezetik a *rendkívüli érzékelés* (*extraordinary listening*) fogalmát, amelyet így definiálnak: „Egész testtel való érzékelés az eredmény tudása nélkül. Amikor valami történik a szobában, minden jelenlévő azonnal reagálhat, megkerülve az agy elülső lebenyének munkáját, hogy ösztönei és intuíciói szerint cselekedhessen.” (Bogart és Landau, 2005, 33)

Ez a megközelítés azt sugallja, hogy az érzékelés nem csupán mentális tevékenység, hanem teljes testi jelenlét, amely azonnali, ösztönös reakciókat tesz lehetővé. Bogart és Landau egy magas szintű éberséget írnak körül, amikor *érzékelést* kérnek az előadótól – olyan állapotot, amelyben a test érzékenyen és azonnal reagál a környezet impulzusaira. Javasolt, hogy az előadók az érzékelés során teljes mértékben bevonják érzékszerveiket – nemcsak a hallást, hanem a látást, tapintást, szaglást, ízletlést, mozgásérzékelést és teste egyéb impulzusait is.

Merlin szerint „A nagyszerű színészi játék művészete az igazi érzékelés művészete. Az érzékelés két szinten működik: önmagadra kell hallgatnod saját belső tevékenységed szempontjából (...) és ugyanakkor hallgatnod kell a partnereidet (...)” (Merlin, 2007, 19. o.)

Merlin koncepciója különbséget tesz az elme tárgyai között: *belső* és *külső* figyelmi fókuszokat különít el. Mi a továbbiakban az *önmagunkra* és a *környezetünkre* figyelés szerint választjuk szét ezeket, hogy elkerüljük a további belső-külső dichotómia ellentmondásait. Ezzel egy kifinomult struktúra rajzolódik ki, amely segíthet a színészi figyelem tudatosításában és fejlesztésében.

Az elme önmagunkra irányítása

A színész számára az önmagára irányuló figyelem sokrétű jelentéssel bír. Ez a figyelem magában foglalja a testben bekövetkező változások észlelését, az érzékszervek által közvetített információk feldolgozását, valamint az érzelmi és fizikai állapotok tudatosítását.

1. Érzetek és érzések megfigyelése a mozdulatlanságban

Ide tartozik:

- a látás, hallás, tapintás, szaglás és ízlelés élménye
- az izomtónus (feszültség vagy lazaság) érzékelése,
- a légzés figyelése (pl. a levegő hőmérséklete, áramlása),

Az érzékelés nem pusztán a környezet megfigyelése, hanem annak észlelése, hogyan hat a környezet a testre (interocepció). *Példa:* ha egy színész egy festményt néz, és azt figyeli, milyen érzelmi vagy testi impulzusokat vált ki belőle, akkor az az önmagára irányuló figyelem; ha a festmény részleteit elemzi, az a környezetre irányuló figyelem.

Camilleri *testvilág* koncepciója szerint a test és a környezet folyamatos kölcsönhatásban áll, így az önmagunkra és a környezetünkre irányuló figyelem nem választható szét élesen – de a gyakorlati munka szempontjából hasznos lehet az irányultságok megkülönböztetése.

Érzelmek és feszültség

Az érzékelésre irányuló figyelem gyakran érzelmi reakciókat is magában foglal. Az érzelm ebben az értelmezésben megtestesült folyamat, nem pusztán mentális állapot. Az elme érzelmekre irányítása tehát azt jelenti, hogy tudatosítjuk a testben végbemenő finom változásokat, amelyek egy a környezetünkben bekövetkező esemény vagy saját döntés hatására jönnek létre.

Mivel az érzelmek koncepciója az egyes gyakorlati szakembereknél eltérő, az *elmét az érzelmekre irányítani* kifejezés számos különböző eljárásra utalhat. A tréningezők gyakran tévesen használják az *érzelem* vagy *érzés* kifejezéseket, ami megnehezíti a téma megértését.

Meglátásunk szerint, a *feszültség* mint érzés is ebbe a kategóriába tartozik. A fizikai és érzelmi feszültség megváltoztatja a cselekvés minőségét, és hatással van az önkifejezésre.

A fellépés, a nyilvános szereplés gyakran hoz létre ilyen feszültséget. Sztanyiszlavszkij szerint: Az előadónak ezeket a feszültségeket meg kell szüntetnie, amint felbukkannak: az önmegfigyelésnek ezt a folyamatát szokássá kell formálnia (*Sztanyiszlavszkij, 1988, 130. o.*).

Marshall hozzáteszi, hogy a figyelem hiánya korlátozza a választásainkat. (*Marshall, 2008, 35. o.*) Ha a színész képes figyelmét az izomfeszültségre irányítani, akkor lehetősége nyílik annak feloldására, és ezáltal nagyobb szabadságra tesz szert a játékban: „hallgass a finom fizikai reakciókra, és legyél tudatában a testedben félig kialakult késztetéseknek.” (*Marshall, 2008, 33. o.*) A feszültség témájának részletesebb tárgyalása a *Feszültség – lazítás* alfejezetben található.

A légzés szerepe

A légzés kulcsszerepet játszik:

- a stressz és energia szabályozásában,
- a relaxációban,
- a beszédben és éneklésben,
- valamint az érzelmek kezelésében.

A figyelem légzésre és izomérzetre irányítása a jelen pillanatra fókuszálja az elmét. A légzés tudatosítása a meditációs technikák, harcművészetek és pszichofizikai színészképzések egyik alapvető eszköze.

A légzés apró eltéréseinek megfigyelése fizikai, mentális és érzelmi szinten is hatással lehet a színész állapotára.

2. A test megfigyelése a mozgáson és a gesztusokon keresztül

A test valójában soha nem mozdulatlan – még akkor is mozog, ha látszólag nyugalmi helyzetben van (állás, ülés, fekvés). Amikor az elme a mozgáson keresztül tapasztalja a testet, a figyelem egy másik szinten kezd működni. Az érzékelés intenzívebbé válik, és az elme számos mozgással kapcsolatos információhoz jut.

A mozgás során bekövetkező változások tudatosítása történhet: éberséggel, figyelemmel vagy a mozgásra irányuló fókuszált koncentrációval. Ebben az összefüggésben az *éberség* azt jelenti, hogy tudatosítjuk a testünk mozgás közben érzékelt ingereit. (*Marshall, 2010, 10. o.*) Kérdések, amelyek segíthetik a tudatosítást:

- Milyen fizikai és mentális változásokon megyek keresztül?
- Milyen asszociációkat vált ki belőlem a mozgás?

3. Az elme mozgásra és gesztusokra irányítása (cselekvés)

Az elme figyelme nemcsak a mozgás érzékelésére, hanem annak tudatos végrehajtására is irányulhat. Ebben az esetben a figyelem fókuszában a motorikus funkciók kivitelezése áll – nem a pszichofizikai élmény, hanem a cselekvés pontos végrehajtása.

Ez a típusú koncentráció gyakran pszichofizikai módszerek (pl. mozgástréningek, ko-reográfiák) által fejleszthető. A cél, hogy a mozdulatok szokássá váljanak, és így az elme teret kapjon más szintek – például az érzetek vagy a szándék – megfigyelésére.

4. Az elme hangra irányítása (a hang cselekvés, az érzet és a beszéd)

A hangadás, az artikuláció és a beszéd gesztusa ugyanúgy pszichofizikai cselekvés, mint bármely más tevékenység. A hangadás kapcsolatban van a légzéssel, a pontos fizikai cselekvéssel, és a mentális összpontosítással.

A figyelem irányulhat:

- a hangadás módjára (pl. technikai kivitelezés),
- a hang érzetére (pl. rezgés, hangszín),
- a verbális struktúrára, a nyelv logikájára (pl. szövegértelmezés, nyelvi ritmus).

5. Az elme kognitív folyamatokra való irányítása – képek, gondolatok, emlékek

Az elme figyelme irányulhat a mentális tartalmakra is, például:

- képek vizualizálására,
- gondolatokra,
- szövegek értelmezésére,
- emlékek felidézésére.

Ez a fajta figyelem olyan cselekvés, amely során a színész múltbeli tudáson alapuló tartalmakat hív elő, és a jelen pillanatban újrateremti azokat. A kognitív fókusz gyakran kapcsolódik a képzelethez, az asszociációhoz és a belső dramaturgia építéséhez.

Az elme környezetre irányítása

A környezetünket elsősorban az öt érzékszerven keresztül érzékeljük: látás, hallás, érintés, tapintás és szaglás. Ezek az ingerek ezután önmagunkban megjelenő változásokat, impulzusokat hoznak létre, amiket korábban már tárgyaltunk. A környezetre irányuló figyelem által elsősorban információkat gyűjtünk be, amik később meghatározzák megélésünket és döntéseinket.

Grotowski szerint a színésznek „figyelmesnek, magabiztosnak és szabadnak kell lennie, mert a mi munkánk az, hogy a lehetőségeinket a végsőkéig feltárjuk.” (Grotowski, 2002, 25. o.) Ezt a fajta általános figyelmet úgy értelmezhetjük, mint az önmagunkban és a környezetünkben történő változások iránti fokozott tudatosságot. A környezetre irányuló figyelem több szinten is megvalósulhat:

1. Én mint test a térben

A test tapasztalása – mint élő, érző organizmus – már korábban tárgyalásra került (Az elme önmagunkra irányítása részben). Itt azonban a figyelem a testre mint tárgyra irányul: az anyagi, objektív testre, amelynek alakja, súlya, színe és megjelenése van – akárcsak bármely más tárgynak a térben.

Overlie szerint: „Azok, akik tudatában vannak annak, hogyan néznek ki, erőteljesebb jelenléttel rendelkeznek a színpadon.” (Overlie, 2006, 198. o.)

A test érzékszervi észlelése révén válik a figyelem tárgyává. Példa:

- ha látjuk a saját karunkat, az vizuális figyelmi tárgy lehet;

- ha a bal kezünkkel megérintjük a jobb karunkat, akkor a bal kéz érzékeli a jobb kar anyagát – miközben a jobb kar is érzékeli a bal kéz érintését.

Ez a kölcsönös érzékelés a test kettős szerepét mutatja: egyszerre vagyunk megfigyelők és megfigyelték.

2. Tér és tárgyak

A színész figyelme irányulhat a térre és a benne lévő tárgyakra. Ez nemcsak információgyűjtést jelent, hanem önmagunk változását is kiválthatja. Murray Lecoq munkássága alapján azt állítja, hogy:

- „Az emberi mozgást csak akkor érthetjük meg teljesen, ha figyelembe vesszük annak hatását a térre.
- A mozgás kimozdítja és átrendezi a körülötte lévő teret.
- A tér formája, rendeltetése és szervezése mélyreható hatással van arra, hogyan mozgunk benne.
- Az emberi szenvedélyeknek és érzelmeknek – és a színeknek is – térbeli tulajdonságaik és következményeik vannak.
- A tér iránti érzékenység döntő fontosságú az alkotó színész számára.”

(Murray, 2003, 89. o.)

Camilleri hangsúlyozza, hogy a környezet meghatározza érzéseinket és identitásunkat: az „én” nem önmagában létezik, hanem a jelenvaló dolgokkal való viszonyban képződik újra és újra. Ezért javasolja, hogy a *testelme* (Zarrilli) fogalma helyett a *testvilág* koncepcióját. (Camilleri, 2020, 62. o.)

A *Viewpoints* tréningjében a tér szintén kulcsszerepet játszik:

- mint térbeli kapcsolat,
- mint architektúra (színek, anyagok, fények),
- mint forma és alakzat.

Ezek mind befolyásolják a színpadi döntéseket és az akciók értelmezését.

Oida külön kiemeli a testet körülvevő irányok érzékelésének jelentőségét. Az irányok nemcsak térbeli viszonyokat, hanem szándékokat, kapcsolatokat és dramaturgiai jelentéseket is hordoznak. (Oida és Marshall, 1997, 19. o.) *Példa*: két szék egymással szemben más viszonyt feltételez, mint ha egymás mellett állnak.

3. Partner

A színészi munka egyik alapvető eleme a partnerre való figyelem. A színésznek nemcsak tudnia kell a másik jelenlétéről, hanem érzékenyen kell reagálnia a partner mozdulataira, hangjára, jelenlétére. Ez a figyelmi kategória tréningünk esetében háttérbe szorul, legfeljebb a *Képzeletbeli partner* gyakorlatban jelenik meg.

A különböző színészi módszerek eltérnek abban, hogy milyen minőségű figyelmet javasolnak a partner irányába:

- van, ahol a *reaktivitás* a fontos,
- máshol a *térbeli viszony*,
- vagy éppen a *közös ritmus* és *légzés*.

A partnerre irányuló figyelem nemcsak technikai, hanem érzéki és érzelmi szinten is működik – a kapcsolat testi és mentális jelenlétet egyaránt igényel.

Grotowski a kapcsolatot „az egyik leglényegesebb dolognak” nevezi és egy aktív kapocsként írja le.

(Grotowski, 2002, 225–226. o.)

Létfontosságú, hogy ne csak a szemkontaktust tartsuk fenn vagy bámuljuk egymást, hanem figyeljünk a partner impulzusaira, és hagyjuk, hogy a folyamat átalakítsa a résztvevőket.

Bogart a próbák során a hallgatásra [listening] helyezi a hangsúlyt. „A rendező hallgatja a színészeket. A színészek hallgatják egymást. Közös hallgatják a szöveget. Figyelik a nyomokat. Mozgásban tartják a dolgokat.”

(Bogart, 2005, 125. o.)

Természetesen a hallgatás gyűjtőfogalmának számos szintje van, de ezek egyike a térben és időben való egymáshoz kapcsolódás élménye.

Brook érinti ezt a témát, amikor az „érzékenység” kifejezést használja a társra való gondos odafigyelés gyakorlására.

(Brook, 1968, 140)

Thomas Richards azt hangsúlyozza, hogy nagyon oda kell figyelni a partnerre, miközben reagálunk a pillanatnyi cselekedeteire. Megállapítja, hogy a fizikai cselekvések akkor veszítik el belső életüket, amikor az ember megszőkásból gyakorolja partnerével a munkát, így a következő próbán feltételezi, hogy a másik ugyanúgy fog reagálni, mint korábban. A jelen pillanatban élő akció-reakció lánc ebben a helyzetben megszakad, mert a színész az előfeltevéseit felhasználva, az ismerős, felidézett élményre összpontosítva reagál. Richards emlékezteti a színészeket, hogy a jelenlévő kapcsolaton keresztül reagáljanak egymásra.

(Richards, 2004, 81. o.)

„Az OTP Gardzienice képzésének egyik kulcsfogalma a segítségnyújtás, az asszisztencia: fontos a partner segítése és a vele való kapcsolódás.”

(Allain, 1997, 60. o.)

4. A közönség

A közönséghez való viszony két fő aspektusra bontható:

(I) A közönség mint jelenlévő figyelő

A színészek tudatában lehetnek annak, hogy a közönséggel megosztják a színházi teret és időt. Ez a közös jelenlét – az a tény, hogy az előadó valaki más figyelmének középpontjában áll – gyakran megnöveli energiaszintjét. Ha az előadó tudatosan elfogadja és használja ezt a megnövekedett energiaszintet, akkor aktiválhatja az ún. *expresszív állapotát*, amelyről a *Gyakorlati részben* már szó esett.

Ez az állapot a körülmények elfogadásán alapul: a közönség jelenléte, a nézői tekintetnek való kitettség érzése nem zavaró tényező, hanem alkotóerővé válik. Az előadó ebben az állapotban nyitottan és tudatosan jelen van.

Overlie ezt a folyamatot érzelmi munkának tekinti: a színészek elfogadják, hogy mások látják őket, és hagyják, hogy ez megtörténjen – anélkül, hogy egy szerep vagy egy karakter mögé bújnának. (Overlie, 2006, 202. o.)

(II) A közönség mint visszajelző partner

A közönség folyamatos kapcsolatban van az előadással. Figyelmük szintje, reakcióik, érzelmeik folyamatos visszajelzést adnak a színészek számára. Ez a kapcsolat finom és érzékeny, és a különböző színházi módszerek, műfajok, stílusok és rendezői elképzelések eltérően kezelik ezt. Bogart hangsúlyozza a közönségre való figyelés és reakcióira való válaszadás fontosságát (Bogart, 2005, 71–72. o.)

Bár a téma rendkívül szerteágazó, fontos kiemelni, hogy az előadóknak tudatában kell lennie a közönség jelenlétének és reakcióinak – hiszen a néző aktív partnere az előadás folyamatának. A nézői reakciók hatással vannak az előadók munkájára, illetve stílustól függően akár döntéseikre is. Például egy bohócjáték esetében az előadó direkt kapcsolatba lép a közönséggel és sok esetben a néző reakcióihoz igazítja cselekedeteit. Egy olyan játékmódnál, ahol a láthatatlan *negyedik fal* érzetét fenntartjuk, ott általában ez a közvetlen reagálás nem, vagy kevésbé jön létre.

Az elme új valóságra irányítása

1. Képzelet

A képzelet az *Elme önmagunkra irányítása* kategóriájába is sorolható, de itt külön tárgyaljuk, mivel az új valóság – a játék vagy az előadás konstruált világa – más szintet képvisel, mint a jelenvaló, anyagi világ. Ebben az esetben az előadó a képzelete segítségével alkotja meg a színpadi, új realitást. A képzelőerő mint színészi képesség önálló jelentőséggel bír, ezért egy külön alfejezetben részletesen is tárgyaljuk majd.

2. A karakter

A karakter megalkotása összművészeti együttműködés eredménye: a rendező, dramaturg, koreográfus, látványtervező, sőt a világítástervező és zeneszerző is hozzájárulhat a karakter új valóságának felépítéséhez. Ez a valóság magában foglalja:

- a karakter háttértörténetét,
- pszichológiai folyamatait,
- testkezelését,
- tárgykezelését
- ruházatát vagy maszkját,
- viselkedését,
- és a többi szereplővel és jelenvalóval való kapcsolatát.

A színháztörténet során a karakteralkotás céljai és módszerei jelentősen eltértek. A különböző színházi stílusok és színészi alkotómódszerek más-más mértékű szabadságot biztosítanak a színész számára a karakterformálásban. Bár a karakterek építése mindig is kollektív folyamat volt, a művészi hierarchia és rendezői stílus meghatározza, hogy az előadó milyen mértékben formálja a karaktert.

Fontos megjegyezni, hogy nem minden színházi irányzat osztja azt a nézetet, hogy a karakterek új valóságot teremtenek. A *karakterre való összpontosítás* a színészképzési szakirodalomban többféle jelentéssel bír:

- (I.) A karakter pszichológiájára, céljaira, késztetéseire és hátterére.
- (II.) A karakter fizikai ábrázolására.
- (III.) A karakter fizikai partitúrájának megalkotása, amely a közönség tudatában konstruálja meg a karakter képét.

A figyelem tárgyának kiválasztása

A figyelem megfelelő tárgyának kiválasztása gyakran a színészi munka egyik legnehezebb feladata. Az elme irányítása egy adott gondolatra, élményre, érzésre vagy mozdulatra egyéni eredményeket hoz létre.

A különböző színészi megközelítések eltérő figyelmi tárgyakat jelölnek ki, de az, hogy a színész hogyan reagál ezekre, mindig személyes önfeltárási folyamat eredménye.

TIPP:

- Legyetek tudatában annak, hogyan irányítjátok a figyelmeteket a gyakorlatok során.
- Figyeljétek meg, milyen következményekkel jár ez rátok nézve.
- Ne vesszetek el a gondolataitokban (ne váljatok túlságosan öntudatosok),
- Ne ragadjatok a fejetekben – legyetek jelen a gyakorlás változékony, élő folyamatában.

A Viewpoints mint az elme különböző tárgyainak technikája

A Viewpoints-tréning egyik alapvető célja az elme fókuszának pontos irányítása. Mind a Six Viewpoints (Mary Overlie), mind a Nine Viewpoints (Anne Bogart és Tina Landau) hangsúlyozza a figyelem összpontosításának, fenntartásának és módosításának fontosságát.

Overlie szerint a Six Viewpoints hat különböző *tudatossági szintet* vagy *lencsét* kínál, amelyek megszűrlik a valóságot, és lehetővé teszik, hogy a figyelem egy adott szempontra koncentráljon. A hat szempont a tér, forma, idő, érzelem, mozgás és a történet (Overlie, 2016, 115. o.).

Ezek elsajátítása lehetőséget ad az előadóknak arra, hogy:

- kontrollt gyakoroljanak a figyelük felett,
- kapcsolódjanak a körülöttük lévő anyagokhoz,
- és érzékeljék azok összefüggéseit.

Ez a tudatosság új lehetőségeket és döntési helyzeteket nyit meg az előadók számára. Overlie szerint a Viewpoints segít a színésznek: „felismerni az eseményt úgy, ahogyan az megjelenik, fokozatosan fejlesztve a képességet arra, hogy több egyidejű fókuszra is fenntartsanak, miközben továbbra is tudatában vannak annak, ami történik.” (Overlie, 2006, 209. o.)

Ez a fajta tudatosság lehetővé teszi, hogy a színész gyorsan és világosan váltson figyelmének tárgyai között, és rugalmasan reagáljon a változó helyzetekre.

Bogart és Landau a Nine Viewpoints elsajátítását a zsonglőrködéshez hasonlítják:

„Először csak egy labda van a levegőben, aztán jön egy második, majd egy harmadik, egy negyedik, és így tovább – hány labdát tudsz a levegőben tartani, mielőtt mind leesik? Az egyes Viewpoints elemek bevezetésekor figyeljünk arra, hogy mikor kezdenek a labdák leesni.” (Bogart és Landau, 2005, 36. o.)

Ez a metafora pontosan írja le a figyelem irányításának dinamikáját: bár a színész egyszerre több fókuszponttal dolgozik, egy adott pillanatban csak egyre koncentrálhat. Az általuk meghatározott szempontokat tér és idő szerint csoportosítják. Tér: térbeli reláció, architektúra, forma, padlóséma/topográfia és gesztus; Idő: tempo, időtartam, kinesztetikus reagálás és ismétlés.

A figyelem mint cselekvés

A Viewpoints filozófiája szerint a figyelem nem előkészíti, hanem megalapozza a cselekvést. A figyelem tárgyának megtartása vagy váltása önmagában is cselekvés, amely:

- enyhíti az előadói stresszt, hogy *valamit csinálni kellene*,
- tiszta fókuszhoz hoz létre,
- meghatározza a cselekvések logikáját, ezáltal az előadó autonómiáját fejleszti
- és lehetővé teszi, hogy az előadó a jelen pillanathoz való kapcsolódását.

A figyelem „lehorgonyzása” tehát nemcsak technikai eszköz, hanem kiélezett testelme állapot, amelyből a cselekvés organikusan születhet meg.

Az elme tárgyainak figyelmen kívül hagyása

Bár a tudatosság és a figyelem alapvető képességek az előadók számára, ez nem jelenti azt, hogy minden ingerre figyelniük kell. A fókusznak és a figyelemnek mindig világos tárgya kell, hogy legyen, és gyakran a műfaj, a stílus vagy a rendezői koncepció határozza meg, hogy mi lehet a figyelem középpontjában, és mi számít „nem kívánt ingernek” (Wangh, 2000).

Például egy realista színdarabban a Júliát játszó színésznő hallhatja a néző zsebében csörgő mobiltelefont, de nem reagálhat rá, mert az megszakítaná a realista színpadi logikát. A színész figyelme ebben az esetben tudatosan kizárja az adott ingert. Ezzel szemben egy bohócjátékban az előadónak tudatosan figyelnie kell a telefoncsörgésre, és az be kell építenie az előadás dramaturgiájába. Ilyenkor az inger felülírhatja az eredeti tervet, és új irányba viheti a jelenetet.

Ez a logika összhangban áll Sztanyiszlavszkij *figyelem körei* koncepciójával, amely szerint a színész kijelöli, hogy mi tartozik figyelem tárgyai közé, és mi nem (Sztanyiszlavszkij, 1988, 106–113. o.).

Inger – impulzus – reakció

Az *inger* és az *impulzus* fogalmak gyakran előfordulnak a Grotowski-féle és poszt-grotowski színházi megközelítésekben. Ezek a fogalmak egy olyan folyamatláncot írnak le, amelyben a színész testi és mentális válaszai organikusan követik egymást.

Az inger olyan a környezetből érkező információ, amelyet a színész:

- érzékel,
- vagy tudatosan a figyelem tárgyává tesz.

Ez lehet egy hang, egy mozdulat, a partner reakciója, egy fényváltás – bármi, ami a színész érzékszervein keresztül hatást gyakorol rá.

Az inger hatására a testben változás következik be – ez az impulzus, ami: ösztönös, pszichofizikai, és gyakran a tudatosodás előtti reakció.

Grotowski így fogalmaz:

„És most mi az impulzus? ‘In/pulzus’ – belső nyomás, benyomás. Az impulzusok mindig megelőzik a fizikai cselekvéseket. Az impulzusok: mintha a fizikai cselekvés, még szinte láthatatlanul, de már megszületett volna a testben. Ez az impulzus. Ha ezt tudod, egy szerep előkészítésében egyedül is tudsz dolgozni a fizikai cselekvéseken.”

(Richards, 2004, 94–95. o.)

Az impulzust követi a reakció, amely már cselekvés. Ez lehet:

- döntés,
- mozdulat vagy gesztus,
- hangadás, szöveg vagy ének,
- vagy bármilyen más színpadi akció.

A teljes folyamat tehát:

Inger → Impulzus → Reakció

Marshall szerint: „Az impulzusok mindig jönnek és mennek a világgal való kommunikáció során, ezért a színészeknek nem szabad stresszelniük, ha úgy érzik, hogy nincs olyan impulzus, amit követniük kellene.” (Marshall, 2008, 49–50. o.) Ez a megközelítés segít a színésznek abban, hogy ne erőltessen egy cselekvést, hanem figyeljen a testére, és engedje, hogy a reakciók természetesen szülessenek meg az impulzusok hatására.

Példa:

- Inger: Valaki megragadja a kezemet.
- Impulzus: Megdöbbenek – a testem reagál, még mielőtt tudatosítanám.
- Reakció: Elhúzom a kezem, hátralépek, vagy harcolni kezdek.

[Responsive – Ready – Being Able To React – Having Good Reflexes]

Számos színészpédagógus hangsúlyozza a jelzésekre vagy impulzusokra való azonnali reagálás képességének fontosságát. A reakció minősége minden esetben változó lehet, de az, hogy habozás nélkül tudjon megtörténni, közös elv. (Pitches, 2004, 105., 112. o.)

Sztanyiszlavszkij szerint a cselekvéseknek – mint reakcióknak – természetesen kell megszületniük, ha a színész a megfelelő körülményekre összpontosít. „Miután az ember megérezte a külső és belső igazságot, hinni tud benne, magától létrejön először a cselekvésre való belső készítés, azután pedig maga a cselekvés is.” (Sztanyiszlavszkij, 1988, 175. o.)

Mejerhold ideális előadója egy reflexív színész, aki szinte azonnal reagál egy adott ingerre – mintha áramütés érné: „Az »áram« bármi lehet: egy hanghatás, egy másik szöveg, valakinek a be- vagy kilépése a színpadról. De bármi legyen is az, a színész reakcióidejének azonnalinak kell lennie.” (Pitches, 2004, 116. o.)

Fontos megérteni, hogy a fizikai reakciók nem mindig gesztusértékűek – lehetnek finom változások is önmagunkban. A kérdés, *hogyan érdemes reagálni*, nem mindig egyértelmű. Még ha a reakció gyors is, lehet, hogy erőltetett vagy kontextuson kívüli.

A koherens alkotói döntések láncolata és a rendezői koncepció határozzák meg, mi számít *helyes* reakciónak.

„Előadóművészként nem azt teszed, »amit akarsz«, hanem »pontosan azt, amit az előadási helyzet megkövetel«. Más szóval, inkább reagálsz, mint létrehozol. (...) Mint egy gyerek, pontosan azt teszed, »ami általad meg akar történni«, teljes mértékben, habozás nélkül.” (Marshall, 2008, 35–36. o.) Az adott előadóművészeti feladat kerete és logikája igazolja vagy érvényteleníti a színész reakcióját.

Marshall arra is bátorítja az előadókat, hogy ne akarjanak mindig reagálni, és ne tegyék fel maguknak állandóan azt a kérdést, hogy *mit tegyek?*, ahelyett, hogy arra koncentráljanak, ami valójában történik bennük és körülöttük. „És soha ne éreztétek úgy, hogy valamit létre kellene hozni, ha látszólag semmi sem történik. Hagyjátok csak. Még a reakció hiánya is »válasz« a partnered számára. A színész ürességének pillanata még mindig nyújt valamit a partnernek, ami hatással lehet rá.”

(Marshall, 2008, 161. o.)

Viewpoints és a reakció időbelisége

A *Viewpoints* terminológiájában a reakció kérdése megjelenik: az idő aspektusában (*Six Viewpoints*), és a kinesztetikus reagálásban (*Nine Viewpoints*).

A kinesztetikus reagálás gyakorlása során a színész a cselekvések időbeliségére, egymásutániságára figyel. Például *akkor* állok meg egy séta közben, *amikor* valaki tapsol a térben. A reakciók időbelisége meghatározza a színész cselekvésének és a színpadi helyzetnek a ritmusát.

Overlie a folyamatos kontroll helyett, az organikus kapcsolódás fontosságára hívja fel a figyelmet az improvizáció és alkotás során:

„Ahogy a színészek gyakorolják az idő elemeinek differenciálását, elkezdik kifejleszteni a válaszadás abszolút készségét. Az idővel mint nézőponttal végzett gyakorlatok megszüntetik a folyamatos újragondolás fájdalmas problémáját. Amikor ezt a nyelvet (t.i. az időt) nem irányítani és uralni akarják, hanem inkább érzékelik, akkor az egy emelkedett, támogató, tudatalatti kapcsolódást hoz létre vele.” (Overlie, 2006, 198. o.)

Az ösztönös reagálás felszabadítása

Grotowski felismeri, hogy számos fizikai, pszichológiai és érzelmi blokk akadályozhatja a spontán válaszokat. Ezért nem az azonnali reakciót tanítja, hanem az impulzus és a reakció közötti ellenállás megszüntetését hangsúlyozza, hogy a reakció akadálytalanul, szinte egyidőben tudjon megtörténni az impulzussal (Grotowski, 2009, 11. o.). Később hozzáteszi, hogy mindennek, ami hatással van a színészre, azt szerinte fizikai reakció kell kövesse.

(Grotowski, 2002, 204. o.) A témát bővebben a *Szabadság–Felszabadítás–Via Negativa* alfejezetben tárgyaljuk.

Lecoq osztja azt a nézetet, hogy a reakciót mindig megelőzi egy akció (Lecoq, 2000, 35. o.). Arra is felhívja továbbá a figyelmet, hogy a minél nagyobb az akció és reakció között eltelt idő, annál drámaibb a reakció hatása, amennyiben az előadónak sikerült fenntartania a cselekmény folytonosságát.

Az azonnali reagálás segíthet abban, hogy a színész ne ragadjon a fejében, gondolatai ne képezzenek gátakat, hanem közvetlenebb, zavartalanabb, ösztönösebb válaszokat adjon. Copeau ezt az elvet követve kerülte a karakterelemzések túlgondolását: „A nehézkes szövegelemzés elutasításával Copeau nem valamiféle anti-intellektualizmust hirdetett, inkább a színész ösztönös reakcióinak fontosságát akarta szorgalmazni, amik nélkül semmilyen elemzés nem tudná élővé tenni a szerepet vagy a darabot.” (Evans, 2006, 100. o.) A cél nem az érzelmek tudományos elemzése, hanem az, hogy a színész tudja „hogyan tud látszólag spontán, igaz és őszinte választ adni a fiktív és begyakorolt eseményekre.” (Uo., 118. o.)

A korábbi példát folytatva, ha a színész pontosan csak a taps hangjára irányítja figyelmét nagyobb eséllyel tud azonnal reagálni a jelre. Ha azonban gondolatai vagy félelmei lekötik figyelmének egy részét, a reakció nagyon eséllyel lesz lassabb. (Példa: *Vajon tudok-e elég gyorsan reagálni? Mi lesz, ha megint nem sikerül? Hogy nézhetek ki? Mit gondolnak éppen róla, hogy hibáztam?*) A testi aktivitás megteremtése és fenntartása szükséges a kielezett figyelemi állapot létrehozásához: az izmok megfelelő feszültségi szinten kell legyenek ahhoz, hogy mobilizálni tudják a testet közvetlenül a jel meghallása után.

[Rhythm – Tempo – Musicality]

A színész képessége a tempó és a ritmus tudatos szabályozására alapvető fontosságú. A téma mivel minden tárgynak, testnek és cselekvésnek megvan a maga saját ritmusa.

A pontos elemzés érdekében fontos különbséget tenni a két fogalom között, még akkor is, ha sok színésztréner szinonimaként használja őket:

- *Tempó*: a mozgás, hang vagy jelenség sebessége.
- *Ritmus*: mintázat, amely egy jelenség különböző időtartamú egységeiből és szünetekből áll. A mozgásritmusban a szünetek megfeleltethetők a mozdulatlanságnak.

„Minden a mozgás és a cselekvés ritmusának kérdése... Ritmus nagy R-el.”

(Braun, 1991, 309. o.
idézi Pitches, 2004, 54. o.)

A ritmus jelentősége a színészi munkában

A tempó és a ritmus révén alapvető információk válhatnak érzékelhetővé, mint például a feszültség, a szándék, az érzelem, és a helyzethez való viszonyulás.

Léteznek természetes ritmikus minták, amelyek ösztönösen hatnak ránk. *Példa*: egy lassú, egyenes mozgás és az izomfeszülés vadászatra utaló asszociációkat kelthet, és feszültséget generálhat.

A ritmus tehát értelmezhető úgy is, mint a körülmények logikája. Mejerhold ezért tartotta kiemelten fontosnak a ritmikai tudást. „A ritmus logikája ugyanannyi információt hordozhat, mint a szöveg.” (*Pitches*, 2003, 70. o.) A *zeneiség* a mozdulatok ritmusából születik: „A színész a ritmusnak rendeli alá mozdulatait; a mozgás egyedi zenéjét hozza létre. Amikor az emberi mozdulatok már a formájukban is zenévé válnak, a szavak nem lesznek többek díszítésnél.” (*Iz istorii kino*, 1965, idézi Braun és *Pitches*, 2016, 387. o.) Mejerhold szerint a ritmusérzék a rendezővel való hatékony kommunikáció előfeltétele, és a színész-képzés egyik alappillére.

Sztanyiszlavszkij szerint a tempo-ritmus közvetlen hatással van az érzelmekre, és belső tartalmat hordoz, amely segíti a tapasztalást. „Ha a színész helyes tempó-ritmust fog, akkor a kellő érzés és átélés természetesen, magától jön létre. Ha viszont a tempó-ritmus helytelen, akkor ennek megfelelően a születő érzés is hiteltelen vagy hamis lesz, amelyet a megfelelő tempó-ritmus nélkül nem is lehet korrigálni.” (*Sztanyiszlavszkij*, 1988, 486. o.) Azt is hangsúlyozza, hogy a színésznek képesnek kell lennie a tempó-ritmusból kiindulva elérni az érzelmeit, és fordítva is.

Sztanyiszlavszkij különbséget tesz:

- *külső tempó* (a térben látható mozgás sebessége), és
- *belső tempó* (az időérzet, a gondolatok vagy lelki folyamatok sebessége) között. (*Sztanyiszlavszkij*, 1988, 480–481. o.)

Merlin összefoglalása a tempo-ritmusról

- A tempó-ritmus kapcsolódik a légzéshez, amely hatással van az érzelmekre;
- A szövegkönyv belső ritmikai mintát sugall;
- Létezik belső és külső tempó-ritmus, még a mozdulatlanságban is;
- A tempó-ritmus fizikai cselekvésekhez vezethet.

(*Merlin*, 2007, 142. o.)

A Viewpoints ritmusai

Az idő a *Viewpoints* tréning és filozófia egyik alapvető eleme. A színészek az idő tanulmányozásával élesítik érzékeiket a tempó-ritmusra és felfedezik annak végtelen lehetőségeit.

Az idővel való munka segít megérteni, hogy más színházi eszközöknek (mozgás, gesztus, szöveg stb.) saját ritmikai mintázata van, amely tudatosan beépíthető a játékba. (*Bogart és Landau, 2005, 36–39. o.*)

A Viewpointson keresztül azonban nem csak az időbeli ritmika figyelhető meg, hanem az ismétléseken keresztül a tér saját ritmusa is mélyebben megérthető. Például nyolc szimmetrikusan elhelyezett neonlámpa egyenletes ritmusban tagolja a teret. Meglátásunk szerint a teret lehet kottaként olvasni, ahol az azonos tárgyak (ablakok, ajtók, lámpák, hasonló díszletelemek) azonos hangként olvashatóak és a térbeli távolságuk meghatározza a köztük lévő időbeli távolságot. Visszatérve példánkhoz, ha egyenletes tempóban végigpásztázom a teret balról jobbra, minden egyes neonlámpát elképzelhetek egy azonos ütemű és hosszúságú hangként. Az ilyen jellegű mentális játék segít mélyebben érteni a tér ritmikai adottságait.

Copeau közvetlen kapcsolatot lát a ritmikus mozgás gyakorlása és szöveg olvasása között. Ez segíti a színészt abban, hogy megnyíljon a beszélt szöveg ritmusa felé (*Copeau, 1990: 58, idézi Evans, 2006, 104. o.*).

Oida szerint a szövegnek is van egy belső ritmusa, amely irányt ad a színésznek. „A jó írók többet hoznak létre, mint jelentéseket; hang-, energia- és ritmusmintákat teremtenek, amelyeket a színésznek tudomásul kell vennie és használnia kell.” (*Marshall, 2008, 74. o.*)

Ez azt jelenti, hogy a jelenet ritmusát nemcsak a körülmények, hanem a nyelv ritmusa is meghatározhatja: egy Shakespeare jelenet angolul, franciául vagy magyarul más ritmikai mintázatot hordoz a nyelv hangzásvilága miatt.

A különböző ritmusok és tempók egymás mellett létezése segítheti a színészt abban, hogy:

- inspirációs forrásként használja őket,
- vagy tudatosan alakítson ki belső konfliktust a nyelv és a jelenet ritmusa között.

Terzopulosz is hangsúlyozza a szöveg belső ritmusának jelentőségét: „A ritmus szüli a formát. Még a legelvontabb forma, a legműlékonyabb, ritmus szülte mozdulat alapja is egy mélyebb logikai törvényszerűség.” (*Terzopoulos, 2023, 40. o.*)

A szöveg tehát a tér, a színész külső-belső tempója mellett egy új dimenziót nyit meg. A színész munkájának fontos része a különböző tempókkal és ritmusokkal kommunikációba lépni: felvenni, kontrasztot teremteni, figyelme által a nézettség tárgyává tenni azokat.

Számos színészképzési megközelítés hangsúlyozza a színész képzelőerejének és alkotó képességének fontosságát. Ezt a munkát gyakran „képmunkának” (image work) nevezik (*Carreri, 2014, 83. o.; Ledger, 2012, 67. o.; Steele, 2012, 13. o.; Wangh, 2000*).

Wangh szerint a *kép* szó túlzottan a vizuális ingerekre irányítja a figyelmet, és ezzel leszűkíti a képzelet fogalmát: „Sajnos a kép szó azt sugallja, hogy látnunk kell valamit. Valójában azonban a képek mindenféle érzékelési formában jelennek meg. Vannak olyan emberek, akik könnyen vizualizálnak. De sokunknak ez csak egy érzés, egy érzet, vagy talán egy ötlet.” (Wangh, 2000)

A képzelet az elme kreatív és természetes funkciója, amely számos formát ölthet. Hasznos lehet, ha széles perspektívából, konkrét fogalmakra való leszűkítés nélkül gondolkodunk róla: a képzelet fikcióteremtés.

A színész számára a képzelet erőteljes eszköz lehet nem létező elemekkel való munka során, fiktív helyzetekben való kapcsolatteremtéskor, vagy a színházi valóság (valós helyszín és idő) érzéki gazdagításában.

A képzelet célja és tárgya változhat. A képzelet megnyitása az elképzelt ingerek felé növeli a választás szabadságát, és új lehetőségeket teremt a színpadi jelenlétnél.

A képzelet öt típusa

A különböző képzeleti működéseket öt csoportba soroljuk:

1. A múlt elképzelése – az emlékek megképzése.
2. Valós tárgyjal létesített viszony megváltoztatása – a képzelet a tárgyhoz fűződő kapcsolatot és jelentést változtatja meg.

„Még a képzelet is része az evolúció során kialakult túlélőkészletünknek: biológiai eredete van, és gyakorlati szerepet tölt be. Az agy evolúciós fejlődése összekapcsolja a »homeosztázis világát« a »képzelet világával«. Az előbbi a szervezet biológiai működésének fenntartását jelenti azon szűk határok között, amelyek között életben maradhat – ide tartoznak például az anyagcsere, a hormonrendszer, a keringés és az emésztés megfelelő működése. Az utóbbi a képalkotás világa, amelyben a szervezet elképzelt helyzeteket és lehetséges kimeneteket vetít előre, hogy ezek alapján módosítsa viselkedését a homeosztázis, vagyis az egyensúly és a túlélés fenntartásának érdekében. Ez azt jelenti, hogy a homeosztázisra irányuló automatikus törekvés – vagyis testünk önszabályozó mechanizmusai – alapvető fontosságúak a tudat biológiai működése szempontjából. A test homeosztatisz funkciói nélkül nem lenne sem forrása, sem szükségessége a képzeletnek. A képzelet tehát az agy evolúciós fejlődésének eredménye, és alapvető jelentőséggel bír nemcsak pszichénk, hanem testi működésünk szempontjából is. A színészek következetesen az érzékszervek – például a látás, hallás, szaglás és mozgásérzékelés – aktiválásán keresztül érik el a képzeletet; vagyis a testünkön keresztül jutunk el a képzelethez és a figyelemhez. Mindannyian rendelkezünk közvetlen tapasztalatokkal a test és a képzelet kapcsolatáról – ez különösen jól megfigyelhető olyan alapvető testi reakciókban, mint a kivörösödés, a pirulás, a szívdobogás vagy a remegés, amelyek zavarba ejtő vagy félelmetes helyzetekre adott válaszként jelentkezhetnek – akár valós, akár csupán elképzelt szituációkban. A képzelet tehát nemcsak pszichológiai jelenség, hanem a tudat szerves része is.

(Blair, 2008, 62. o.)

Az emlékezet mint (re)konstruált képzelet

Tudományos kutatások alapján (*Damasio, 1999; LeDoux, 2002; Wilson, 1998*) Blair úgy foglalja össze, hogy az emlékek nem egyszerűen múltbeli események mentális lenyomatai, és nem is előre tárolt, kész képek az elmében. Ehelyett olyan képzeletbeli konstrukciók vagy rekonstrukciók, amelyek a múltbeli tapasztalatok és az aktuális én viszonyulásán alapulnak.

(*Blair, 2008, 74. o.*)

Ebben az értelemben az érzelmi emlékezet nem egy létező, rögzített entitás: a színész nem *tárolja* az érzelmeket, hogy azokat később, egy adott pillanatban előhívja. Blair célja, hogy az affektív – vagyis érzékszervi és érzelmi – emlékezeten alapuló állapotok újraéléséről szóló szakmai diskurzust egy kreatívabb szemlélet felé terelje.

Az emlékezet bármely formájának alkalmazása során „(...) a pillanatban új tapasztalatot szerzünk, merítve a múltbeli élményekből, miközben azt a jelenlegi állapotunk és képzeletünk formálja.” Mivel az emlékek „az előhívás pillanatában összeállított konstrukciók» (*LeDoux 2003: 203*), újra kell gondolnunk az emlékezéshez kapcsolódó hagyományos színészi megközelítéseket – különösen az érzelmek megjelenítésének gyakorlatát.”

(*Blair, 2008, 74–75. o.*)

Az emlékezet bármely típusának feldolgozása tehát kreatív, képzeletet igénylő folyamat, nem pedig egy lezárt, változatlan tartalom egyszerű felidézése.

3. A valóság átalakítása – a képzelet fizikai síkon létező világ elemeit ruházza fel új tulajdonságokkal.
4. Alkotás a képzelet általi alkotás – a képzelet új valóságot hoz létre
5. Asszociációk – szabad képzettársítások megjelenése.

Az első és a negyedik kategória olyan dolgokat foglal magában, amelyek a képzelet révén jönnek létre, és nem léteznek a valóságban. A második és harmadik kategória a valóság kreatív módosítását teszi lehetővé. Az ötödik kategória a valóságból indul ki, de a képzelet segítségével gazdagabbá válik és jelentésmezeje bővül.

A színész a korábbi élmények újraalkotásán és elképzelésén keresztül megpróbálhat hasonló érzeteket létrehozni, mint amilyeneket egykor átélt. Ez különféle érzelmi reakciókat válthat ki. Sztanyiszlavszkij pályája egy bizonyos szakaszában maga is osztotta ezt a megközelítést (*Sztanyiszlavszkij, 1988, 200–231. o.*), amelyet később a pszichológiai realizmus és a *Method Acting* több színészpédagógusa is átvett.

Számos színészpédagógus alkalmaz egyszerű érzékszervi gyakorlatokat az emlékezet aktiválására. Sztanyiszlavszkij is foglalkozik az öt érzékszerv bevonásával, és azok érzelmi emlékezetéhez fűződő kapcsolatával. E megközelítés szerint a színésznek olyan érzékszervi memóriával kell rendelkeznie, amely lehetővé teszi számára az érzelmeihez való szabad hozzáférést (*Sztanyiszlavszkij, 1988, 203–207. o.*).

Strasberg továbbgondolja Sztanyiszlavszkij állításait: „(a) színész alapképzésének részévé válik az a tréning, hogy érzékszinten reagáljanak képzeletbeli ingerekre, és ennek a képzeletbeli ingerekre való reagálási képességnek a birtoklása az, ami a színészi tehetség természetét jellemzi.” (Strasberg, 1988, 71. o.)

Mivel az emlékezet nem egy rögzített konstrukció, amelyet az elmében tárolunk, hanem minden képalkotáskor új, a korábbiaktól eltérő képzetet teremtünk, így nem garantálható, hogy az érzékszervi ingerek által kiváltott impulzus minden alkalommal ugyanolyan intenzitással újrateremthető. Egyes múltbeli élmények újraélése – véleményünk szerint – elmoshatja a határt a művészi és a személyes én között, ami korlátozhatja a színész művészi döntéseinek szabadságát, vagy akár mentális egészségére is negatív hatással lehet.

Ha azonban a színész megengedi, hogy képzelete módosítsa az emlékek részleteit, az új lehetőségek feltárásához vezethet. Például egy gyakorlat során elképzelheti, hogy egy élő tigrissel dolgozik, aki egy valós, általa valaha ismert személlyel való múltbeli eseményre emlékezteti. A színész megtarthatja a beszélgetésre jellemző mintákat és gesztusokat, ugyanakkor tudatosítja magában, hogy partnere már nem ember, hanem egy kiszámíthatatlan, veszélyes, ugyanakkor nemes erővel bíró vadállat.

A valós élmények metaforizálása vagy átalakítása segíthet fenntartani a kapcsolat személyességét, miközben elválasztja a színész valós életbeli személyiségét a művészi énjétől. Ez a megközelítés nagyobb rugalmasságot biztosíthat a színész számára, és felszabadíthatja őt a valóság szabályainak korlátai alól.

Egy valós tárggyal való viszony megváltoztatása

A következő három kategória szorosan kapcsolódik Sztanyiszlavszkij *mágikus ha* elképzeléséhez. Egy tárgyhoz való viszony megváltoztatása azt jelenti, hogy a színész új valóságot hoz létre, amely a jelen elemét felhasználva épül fel.

Ebben az új valóságban a jelen tárgyai más dolgok jeleként működnek: például egy díszletajtó egy vár kapujának szimbóluma lehet.

Ez a színház hagyományos működés-módja, amelyben a közönség és a színészek közösen vesznek részt. A nézők elfogadják és elképzelik, hogy a színész a színpadi cselekvés idejére más személlyé válik, valaminek a jeleként funkcionál és/vagy egy alternatív valóságban létezik.

Ebben a valóságban a színészek szabadon alakíthatják át a figyelmük tárgyával való kapcsolatukat képzeletük bevonásával: a dolgokat és embereket ugyan érzékelik a jelen valóságában, de megváltoztatják az ezekhez fűződő céljaikat és viszonyukat.

„– Most már tudják - mondta Torcov-, hogy színpadi munkánk kezdetekor mind a színdarabba, mind a szerepbe megpróbáljuk beépíteni a mágikus »ha« által meghatározott feltételt, azt az emelőt, amely a mindennapi valóságból a képzelet síkjára viszi át a színészt.”

(Sztanyiszlavszkij, 1988, 69. o.)

Példa: A színész elképzelheti, hogy a kellékpohár Hamlet apjáé. A pohár fizikai tulajdonságai – mint az anyag, súly, szín – változatlanok maradnak, de a színész számára új jelentéssel telítődnek. A tárgy így nemcsak eszközzé, hanem érzelmi és dramaturgiai jelentéshordozóvá válik.

A színészek képzeletük segítségével megváltoztathatják a jelenlévő tárgyak és személyek jellemzőit. A képzelet ilyen típusú teremtménye új lehetőségeket és új kapcsolódási módokat nyit meg a környezetünkkel való viszonyban.

Két alapvető megközelítést különböztethetünk meg:

(A) A valóság részleges megtartása, részleges átalakítása

A színész megtart néhány valós tulajdonságot, de másokat megváltoztat.

Példa: A kellékpohár a valóságban fémből készült – ezt a színész elfogadja –, de elképze-
zeli, hogy három kilogrammal nehezebb.

Ha a színész megengedi magának, hogy higgyen ebben a fikcióban, az pszichofizikai reakciót vált ki belőle: testtartása, mozgása, izomfeszülése is ennek megfelelően változik.

(B) A valóság teljes átalakítása a képzelet által

Ebben az esetben a színész teljes mértékben megváltoztatja a tárgy vagy személy jellemzőit, és átadja magát a képzeletnek.

Példa: Egy csésze lehet pillangóháló, vagy akár egy sci-fi fegyver a jövőből.

Ha a színész elképze-
zeli, hogy a tárgy átváltozott, akkor a hozzá fűződő kapcsolata is megváltozik: másképp fogja meg, másképp reagál rá, másképp viszonyul hozzá.

Ez a két megközelítés lehetőséget ad arra, hogy a színész rugalmasan és kreatívan alakítsa ki a színpadi valóságot, miközben testi és érzelmi szinten is hitelesen kapcsolódik a jelenethez.

A színészek nemcsak a valós tárgyakat képesek képzeletbeli jelentéssel felruházni, hanem képesek a képzelet általi teremtésre is. Ebben a kategóriában olyan alkotói folyamatot vizsgálunk, amely kevésbé kötődik a korábbi élettapasztalatokhoz vagy a jelenlévő tárgyakhoz, és inkább a színész belső kreativitásából táplálkozik.

Példa: A színész elképzelheti, hogy ott van a térben halott apjának a pohara. Az ilyen típusú képzeleti részletek valódi ingerként szolgálhatnak és mély impulzusokat válthatnak ki, amelyek pszichofizikai szinten rezonálnak a színészben. Többek között ide sorolhatóak Csehov atmoszféragyakorlatai is, amelyek során a színész egy teljesen fiktív világot hoz létre.

TIPP:

- Érdemes egyszerű, apró részletekkel kezdeni, és hagyni, hogy a fantázia fokozatosan bontakozzon ki.
- Sokkal fontosabb, hogy a színész valós kapcsolatot teremtsen a képzeletbeli körülményekkel, mint az, hogy részletgazdagon lásson vagy halljon valamit.
- A képzelet mindig kapcsolatban áll a színház jelenvaló valóságával, hiszen a színész képzelete nem csupán mentális folyamat, hanem fizikai cselekvéssé kell, hogy alakuljon. A képzeletet mindig valós időben és térben kell alkalmazni. Tedd a képzeletedet a munkád aktív részévé, ne csak belső képként használd, hanem alakítsd át cselekvéssé.

Asszociációk – a képzelet társul a cselekvéshez

Grotowski különösen nagy hangsúlyt fektetett az asszociációk szerepére a színészi munkában. Azt tanácsolta az előadókna, hogy mindig hozzanak létre asszociációkat a cselekvéseikhez kapcsolódóan. (*Grotowski, 2009, 134. o.*) Ezt a gondolatot részletesen kifejti, hogy segítsen feltárni a színészi munka mélyebb rétegeit:

„Sokat beszéltem a személyes asszociációkról, de ezek az asszociációk nem gondolatok. Nem lehet őket kiszámítani. Most egy mozdulatot teszek a kezemmel, majd asszociációkat keresek. Milyen asszociációkat? Talán az az asszociáció, hogy megérintek valakit, de ez csupán egy gondolat. Mi az asszociáció a mi szakmánkban? Valami, ami nemcsak az elméből, hanem a testből is ered. Ez egy visszatérés egy meghatározott emlékhöz. Ne elemezzétek ezt intellektuálisan. Az emlékek mindig fizikai reakciók. A bőrünk, a szemünk az, ami nem felejtett. Amit hallottunk, még mindig visszhangozhat bennünk. Ez egy konkrét cselekedet végrehajtása, nem pedig egy általános, semleges mozdulat (...). (...) Tegyük a cselekedeteinket konkrétta, kapcsoljuk őket egy emlékhöz. Ha biztos vagy benne, hogy ezt teszed, akkor ne elemezd teljesen, hogy milyen emlék van ott – konkrét a cselekvésed, és ez elég.” (*Grotowski, 2002, 225–226. o.*)

Grotowski felfogása hasonlít az érzék- és érzelmi emlékezet elvéhez, de más sorrendben működik. Sztanyiszlavszkij korai munkáiban a színész az érzetlekezetből és a *mágikus ha*-ból indul ki, Grotowski megközelítésében viszont a cselekvés az első, amely impulzusként vagy inspirációként szolgál a konkrét asszociációkhoz. A cselekvés tehát nem következmény, hanem kiindulópont: a színész mozdulata testi emléket képez, amelyhez fűződően érzelmi viszony alakul ki.

Mind az öt kategória a képzelet használatának egyedi és gyakorlati módját kínálja. Bár különböző megközelítéseket képviselnek, közös bennük, hogy a színészi munka során a képzelet nem elvont fogalomként, hanem testi, érzelmi és cselekvésbeli valósággént jelenik meg.

A képzelet hatása a színészi munkára – Merlin és Knebel gondolatai

Merlin, Sztanyiszlavszkij munkássága alapján, részletesen felsorolja a képzelet színészi munkában betöltött előnyeit. A képzelet nemcsak segíti a színészt a szerep megformálásában, hanem mélyebb kapcsolatot teremt a szöveg, a karakter és a színpadi valóság között.

(Merlin, 2007, 129–130. o.)

Merlin idézi Knebelt, aki a képzelet aktív alkalmazását a színészi hatás kulcsának tekinti:

„Minél aktívabban képes a színész a szerzői szó mögött a valóság élő jelenségeit látni, minél aktívabban képes megidézni magában a dolgok fogalmát, amelyekről beszélnek, annál erőteljesebb lesz a közönségre gyakorolt hatása.”

(Merlin, 2007, 239. o.)

Ez a gondolat megerősíti, hogy a színész nem csupán szöveget mond, hanem valóságot teremt a színpadon – a képzelet segítségével érzékelhetővé és átélhetővé teszi a kimondott szavak mögötti tartalmat.

A fizikai tréning mint színészi diszciplína – Suzuki megközelítése

Suzuki szerint a színészi munka nem választható el a test fizikai jelenlététől és érzékenységtől. Úgy véli, hogy a belső képekkel és testi érzetekkel való kapcsolat képes egy magasabb szintre emelni a fizikai gyakorlatokat, és azokból valódi színésztréninget formálni.

„Bármikor, amikor egy színész azt hiszi, hogy csupán tornázik vagy az izmait edzi, becsapja önmagát. Ezek színészi diszciplínák.”

(Suzuki in Brandon, 1976, 31. o.)

Suzuki szerint tehát a fizikai gyakorlat nem pusztán testedzés, hanem a színészi jelenlét és koncentráció fejlesztésének eszköze. A test nemcsak végrehajtó, hanem érzékelő és kifejező közeg, amelyen keresztül a színész kapcsolatba léphet az általa létrehozott képekkel és érzelmi impulzusokkal.

A technika és a képzelet kapcsolata – Mejerhold gondolata

Mejerhold számára a technikai tudás nem a képzelet korlátozását, hanem annak felszabadítását szolgálta.

Ahogy Schmidt idézi Mejerholdot: „A technika felfegyverzi a képzeletet.”

(Schmidt, 1996: 41, idézi Pitches, 2004, 67. o.)

FESZÜLTSG - LAZÍTÁS

[Tension – Release]

Ez a fogalom már korábban is megjelent más alfejezetekben. Itt elsősorban a feszültség fizikai aspektusára koncentrálnunk – mintha az elválasztható lenne a mentális tényezőktől. Ez a leegyszerűsítés csupán a témáról való gondolkodás megkönnyítését szolgálja. További információ a *Szabadság – felszabadítás – via Negativa* alfejezetben található.

A túl sok izomfeszültség:

- csökkenti a mozgékonyt,
- korlátozza a rugalmasságot,
- lassítja a reakcióidőt,
- gyengíti a kifejezőkészséget,
- akadályozza a légzést,
- negatívan befolyásolja a hangadást
- és korlátozza a színészi szabadságot.

Ezért a lazítás képessége alapvető fontosságú a színész számára. Ez nem más, mint a *via negativa* egyik formája: a színészi kifejezés útjában álló akadályok tudatosítása és eltávolítása.

“(...) a színészi munka egyik fontos részéről - a lazítás folyamatáról. (...) El sem tudják képzelni, mennyi bajt okozhatnak az alkotási folyamatban a különféle testi és lelki görcsök. (...) Minden esetben másképp, de megnyomorítják a színészt és gátolják a játékban. (...) Meg akarnak győződni arról, hogyan bénítja meg a fizikai feszültség minden tevékenységünket, aktivitásunkat, az izmok feszültsége hogyan köti gúzsba az ember pszichikai életét?

(Sztanyiszlavszkij, 1988, 128. o.)

Az önismeret szerepe

Számos szakember hangsúlyozza, hogy a lazítás folyamata önismerettel kezdődik. Ez teszi lehetővé, hogy a színész felismerje mit jelent a feszültség felhalmozása, és hogyan lehet azt elengedni. (Oida, 1997, 23. o.)

Ezek az élmények rendkívül személyesek, mivel mindenki saját testi érzeteivel dolgozik. Egy külső szemlélő segíthet a feszültség jeleinek azonosításában, de a valódi felismerésnek egyénileg kell megtörténnie.

Miután a színész felismerte a feszültséget, különböző technikákat alkalmazhat annak oldására, például: lazító mozdulatokat, légzéstechnikát, vagy a testtartás tudatosítását és az izomtónus akaratlagos könnyítését.

Fontos megérteni, hogy az ideális feszültségi szint nem egyenlő a teljes ellazulással. Bár a lazítás segíthet a felesleges feszültség feloldásában, nem biztos, hogy színpadi cselekvésre alkalmas állapot jön létre. A túl alacsony feszültség szint negatívan befolyásolhatja a színészi teljesítményt.

A lazítás és feszítés egyensúlyának megtalálása által a cél a színészi test, mintegy hangszer újrhangolása: olyan állapot elérése, amelyben a színész szabadon, de energikusan tud működni. Kulcsfontosságú, hogy a színész megtalálja a hatékony feszültség szintet, amely lehetővé teszi, hogy egész lénye – test, elme és érzelem – a kívánt, expresszív módon tudjon működni.

„Egyáltalán nem igaz, hogy a színésznek csak kipihentnek kell lennie. Sok színész rengeteg relaxációs gyakorlatot végez, mégis, amikor színpadra lépnek, két végzetes eredményt tudnak csak elérni. Az egyik, hogy azonnal, teljesen befeszülnek. Mielőtt elkezdenék, lazítanak, de amint kihívás elé kerülnek, befeszülnek. A másik, hogy olyanok lesznek a színpadon, mint egy zsebkendő: aszténiások, pszichaszténiások. Az élet folyamata összehúzó és elengedések váltakozása. A lényeg tehát nem az, hogy csak feszítsünk vagy lazítsunk, hanem az, hogy megtaláljuk azt, az áramlást, azt a folyamatosságot, amelyben az, amire szükség van, aktiválódik, és az, amire nincs szükség, ellazul.”

(Richards idézi Grotowski beszédét egy liège-i konferencián:
Richards, 2004, 97. o.)

Grotowski szerint a színész hatékonyságát alapvetően meghatározza, hogy milyen mértékben képes szabályozni a testében jelen lévő feszültséget vagy izomösszehúzódást.

Paola Rizza, Lecoq tanítványa, olyan gyakorlatot alkalmaz, amely kifejezetten ezt a területet célozza meg: a *Feszültség szintjei*⁵ gyakorlat célja, hogy a színész aktívan érzékelje és tudatosan megtartsa a különböző feszültség szintek közötti finom átmeneteket.

Wangh szintén felhívja a figyelmet arra, hogy a színészek árthatnak saját munkájuknak, ha túlságosan ellazulnak, és ezzel elveszítik azt az energiát, amelyre az adott színpadi feladat elvégzéséhez szükség lenne (Wangh, 2000).

A megfelelő egyensúly megtalálása a feszültség és az elengedés között időt és tapasztalatot igényel. Egy izom megfeszítése fizikai energiát igényel – ha ez a feszültség akaratlanul, a színész tudta nélkül keletkezik, akkor az energiát von el a pszichofizikai rendszeréből. Ez olyan, mintha az energetikai rendszer *szivárogná*: a színész olyan tevékenységekre pazarolja az energiáját, amely nem segíti elő a kívánt cselekvés megvalósulását. Grotowski szerint a felesleges feszültség felismerése és feloldása lehetővé teszi az energia tudatos szabályozását,

⁵ Írásos forrás hiányában a személyes workshoptapasztalatra hivatkozunk. Rizza szerint a gyakorlat Lecoq saját fejlesztése, de hivatalos forrásban ezt nem leltük fel. Az interneten elérhetőek erről nem tudományos értékű hivatkozások.

így a színész kimerülés nélkül képes folytatni a munkát (Richards, 2004, 97. o.).

A megfelelő mértékű izomfeszültség megtartása segít abban, hogy az előadó megőrizze energiáját, és azt akaratlagos, pontos cselekvésekre tudja fordítani. A cél nem a teljes ellazulás, hanem az, hogy a test *készenléti állapotban* legyen – rugalmas, reagáló és energikus.

A hétköznapi feszültsége

A színészek a mindennapi életükből származó stresszt és feszültséget halmozzák fel, amelyet érdemes tudatosan oldaniuk ahhoz, hogy hatékonyan és szabadon tudjanak cselekedni a színpadon.

Merlin szerint minden alkalommal, amikor egy színész egy karakterrel kezd dolgozni, ugyanazzal az alapproblémával szembesül: „(...) a színész »vászna« már tele van különféle sajátosságokkal. Ezek kombinációja mindannak, amit a természet adott neki, valamint egy egész sor feszültségnek, amelyek az élete során mélyen beépültek a testébe.” (Merlin, 2007, 32. o.) Merlin hangsúlyozza, hogy a színész teste folyamatosan változik, és hiába lépi át a próbaterem vagy színház küszöbét, gyakran magával hozza a külvilág impulzusait. A tudatos testi és mentális munka segítheti a színészt abban, hogy átlépjen a hétköznapi énből a művészi énbé. A rendszeres tréning lehetőséget ad arra, hogy ennek az átalakulásnak fókuszált ideje és tere legyen.

A mentális feszültség mint akadály

„Ha a fizikai tested feszült, akkor nagy valószínűséggel a pszichés apparátusod is feszült.” (Merlin, 2007, 32. o.) Az előadóművészet stresszel járó munka. A nyilvános szereplés, a lámpaláz, a folyamatos önkifejezés és a személyiségek közötti váltás magas energiát igényel. A színésznek kifejezőnek kell lennie, miközben gyakran kell megmutatnia saját törekényességét is. Ennek ellenére a színházi gyakorlatban a rendszeres tréning gyakran alulértékelt, a levezetés pedig szinte teljesen hiányzik.

Sok előadónak nincs elegendő ideje a felkészülésre vagy a próbák utáni testi-mentális lecsendesedésre. A támogató csoportdinamika hiánya szintén megnehezítheti a színész számára a megnyílást. Ahogy Brook is hangsúlyozza: a csoportegység jelentős hatással van az egyéni teljesítményre (Brook, 1999, 145–146. o.).

Grotowski Sztanyiszlavszkijt idézve azt állítja, hogy

„(...) ha sikerül ellazítani a mesterséges összehúzódások kiindulópontját, akkor lehetőség nyílik arra, hogy a többi felesleges feszültség is oldódni kezdjen. Ha például az izmaid összehúzódása itt, a homlokod közepén indul – ahol a feszültség rendszerint megjelenik lámpaláz helyzetekben –, akkor, ha ezen a ponton lazítok, az egész testemben egy pillanatra eltűnhetnek a fölösleges feszültségek.”

(Richards, 2004, 97–98. o.)

A mentális feszültség, akár csak a fizikai, blokkolja a kifejezőkészséget. A két típus gyakran együtt jelenik meg, és egymást erősíti. A mentális feszültség fizikai összehúzódásokat okozhat, különösen a felsőtestben: a gerinc meggörbül, a mellkas összeszűkül, a vállak előre zárnak vagy megemelkednek, az állkapocs megfeszül, a homlok ráncossá válik, a szemek összeszűkülnek.

Ez a hatás fordítva is működik: a fizikai feszültség visszahat az idegrendszerre, és újraaktiválhatja azokat a mentális állapotokat, amelyek a feszültséget eredetileg kiváltották. A fizikai elengedés azonban az egész pszichofizikai rendszert egy hatékonyabb szintre emelheti: ha a test ellazul, a mentális feszültség is enyhülhet.

A kiegyensúlyozott elme fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. Az elme *teressége* – egyfajta nyitott, feszültségmentes készenléti állapot – a koncepció olyan spirituális gyakorlatokból ered, mint a meditáció, a jóga vagy a harcművészetek.

Ez az állapot nem passzivitást jelent, hanem azt, hogy a színész mentálisan és fizikailag is készen áll a reagálásra, nem terhelik felesleges érzelmi vagy testi blokkok.

A feszültséggel való tudatos játék hasznos eszköz lehet a karakterépítés során is. Még ha a színész kiegyensúlyozott állapotban van is, előfordulhat, hogy a karakter feszültséggel teli helyzetet él át.

Fontos különbséget tenni aközött, amikor a színész tudatosan hoz létre feszültséget a karakter cselekvéséhez, és amikor a színész önkéntelenül feszült, és tudatosítja ezt a folyamatot.

A mentális feszültség gyakran érzelmi túlterheltséggel is együtt jár. Oida ebben a kontextusban kifejezetten a mentális oldásra összpontosít, a fizikai aspektus érintése nélkül.

„Ha például a harag eluralkodik rajtad, lehetetlen, hogy spontán módon bármilyen más érzelm megjelenjen; semmi sem változhat. Ezért el kell vetned a haragot, hogy némi ürességet teremts az elmédben. És ha egyszer megnyitottad ezt az űrt, akkor megvan a szabadságod, hogy reagálj és válaszolj bármire, ami itt és most jön.”

(Oida és Marshall, 1997, 40–41. o.)

Ez az idézet hangsúlyozza, hogy a színész belső szabadsága csak akkor jöhet létre, ha képes elengedni a domináns érzelmi állapotokat, és teret nyitni az új impulzusok befogadására. Az elme *űrként* való értelmezése itt nem ürességet, hanem nyitottságot és reagálóképességet jelent.

Az érzelmek idegtudományi meghatározása

„Az idegtudományok az »érzelem« kifejezést jellemzően a szervezet idegi és kémiai állapotában bekövetkező változások leírására használják, azaz az érzelmek a test állapotában és a testet feltérképező és a gondolkodást támogató agyi struktúrákban bekövetkező változások. Ezek az idegi vagy kémiai mintázatok akkor jönnek létre vagy változnak meg, amikor az agy érzelmileg kompetens ingert, azaz ECS-t (emotional competent stimulus) érzékel, ami lehet egy tényleges vagy emlékeiben felidézett tárgy, amelynek jelenléte kiváltja az adott mintázatot. Az érzelmek automatikusak abban az értelemben, hogy öröklött és tanult cselekvési repertoárokon alapulnak, és mint minden testi folyamat, állandóan változnak (Damasio 1999: 63)».

(Blair, 2008, 66–67. o.)

Ebben az értelemben az érzelem olyan jelenség, amely akkor jelenik meg, amikor a test különböző ingerekre adott reakcióként megváltoztatja állapotát. Blair azzal folytatja, hogy ezek az ingerek az én környezetétől függenek: az értékrend és a kultúra alapján ugyanaz az események különböző reakciókat (érzelmeket) válthat ki a két ember testében.

ÉRZELMEK – ÉRZELMES – ÉRZÉS

[Emotions – Emotional – Feeling]

A színészet egyik legmeghatározóbb aspektusa az érzelmekkel való tudatos munka. Egyes elméletek szerint az érzelmek spontán módon keletkeznek, és nem irányíthatók, míg más megközelítések azt hangsúlyozzák, hogy a színész szakmai kvalitását az érzelmi kifejezés gazdagsága és kontrollja határozza meg. A színészképzésben alkalmazott technikák gyakran mentális vagy fizikai folyamatok eredményeként kezelik az érzelmeket, ugyanakkor a szakmai és piaci elvárások szerint a színésznek képesnek kell lennie arra, hogy bármilyen helyzetben – akár egy casting során – azonnal intenzív érzelmi állapotokat jelenítsen meg.

Nem egyirányú utca

A test és lélek szétválasztásának kartéziánus öröksége máig hatással van a színházi gondolkodásra. Ez leginkább abban jelenik meg, amikor az alkotók a *kívülről befelé* vagy *belülről kifelé* megközelítések között próbálnak választani – vagyis azt keresik, hogy a fizikális vagy pszichológiai munka legyen-e az elsődleges kiindulópont.

Az asszociatív tanulás során a tapasztalatok gesztusokhoz, gondolatokhoz, viselkedésmintákhoz és testtartásokhoz kapcsolódnak, így bármelyik elem kiválthatja a másikat.

„A testállapot megváltoztatásával legálább részben módosulhat az érzésállapot, attól függően, hogy tudatosan milyen asszociációkat társítunk az adott testi mintázathoz. Neurológiai kutatások is alátámasztják, hogy az érzelem és az érzés sokszor a cselekvést követi.” (Blair, 2008, 69. o.)

Blair idegtudományi kutatások eredményeivel támasztja alá a Mejerhold által is hivatkozott *James-Lange elméletnek*, valamint Sztanyiszlavszkij *fizikai cselekvés és aktív elemzés* módszerének relevanciáját. A testállapot tudatos beállításával, a fizikai viselkedés megváltoztatásával az előadó képes érzelmi állapotokat befolyásolni, sőt megváltoztatni. Ebben a modellben nincs helye az „értelem/megismerés” és az „érzelem/érzés”, illetve a „zsigerek” hagyományos elkülönítésének (Blair, 2008, 69. o.).

Ha le tudunk mondani a test-elme dichotómiának szemléletéről, akkor az érzelmekkel való munka különböző kiindulópontjairól beszélhetünk – nem pedig egymást kizáró módszertani irányokról.

Az érzelmekkel való munka tekintetében jelentős különbségek figyelhetők meg a színészképzési módszerek között:

1. *Közvetett megközelítések:* Számos technika az érzelmekkel való közvetett munkát javasolja, hogy elkerülje az érzelmek mechanikus ismétléséből fakadó hiteltelen reprodukálásukat.
2. *Közvetlen megközelítések:* Más módszerek viszont támogatják az érzelmi állapotok közvetlen stimulálását és tudatos előidézését.

Elemzésünket e két irány mentén folytatjuk, és röviden bemutatjuk néhány színészképzési módszer alapvető gondolatait. A technikákat tudatosan nem a *kívülről befelé* vagy *belsőről kifelé* csoportosítás szerint rendezzük, hogy hozzájáruljunk a test-elme dichotómia meghaladásához.

Az érzések definíciója

Antonio Damasio a tudatosság szerepét hangsúlyozva különbséget tesz az érzelmek és az érzések között. Meghatározása szerint:

„Az érzés tudatossá tett érzelem. Bár az érzelmek tudatosság nélkül is létezhetnek (...), az érzések akkor kezdődnek, amikor az érzelmek tudatossá válnak – amikor az elme elkezd tudatosan regisztrálni a test állapotát.”

(Damasio, 1999, 85. o.)

Másként fogalmazva: az érzés nem más, mint a test egy adott állapotának észlelése, amely egy adott gondolkodásmóddal és gondolati tartalommal együtt jelenik meg.

(Damasio, 1999, 86. o.;
idézi Blair, 2008, 68. o.)

Ez a megkülönböztetés különösen fontos a színészi munka szempontjából, mivel segít megérteni, hogy a színész nemcsak érzelmi állapotokat jelenít meg, hanem azok tudatos észlelésével is dolgozik. A színészi gyakorlatban tehát az érzések megjelenítése nem pusztán testi vagy érzelmi reakció, hanem egyfajta tudatos jelenlét és belső figyelem eredménye.

Az érzelmek funkciói

Damasio szerint az érzelmeknek két alapvető biológiai funkciója van:

1. Specifikus reakció kiváltása az érzelmet előidéző helyzetre.

Például egy állat esetében ez lehet menekülés, mozdulatlanság, támadás vagy örömteli viselkedés. Az embernél ezek a reakciók hasonlóak, de – Damasio szerint – „remélhetőleg a magasabb értelem és bölcsesség által mérsékelve” jelennek meg (Damasio, 1999).

Evolúciós szempontból ez a funkció a túlélés szolgálatában áll: az érzelmek segítenek még a tudatos döntés előtt alkalmazkodni a környezethez.

2. A szervezet belső állapotának szabályozása, hogy az adott reakcióra felkészüljön.
Például:

- menekülés esetén fokozott véráramlás a láb izmaiba, hogy több oxigénhez és glükózhoz jussanak,
- vagy a szívverés- és légzésszám megváltozása, ha a test *lefagy* egy veszélyhelyzetben.

Damasio szerint:

„Mindkét esetben, és más helyzetekben is, a terv kifinomult, a végrehajtás pedig a legmegbízhatóbb.” (Uo.)

Az érzelmek tehát mind a döntéshozatalban szerepet játszanak, mind szabályozó szereppel is rendelkeznek. A színész esetében tehát fontos kiemelni, hogy egy bevonódott állapotban az érzelmek tudatalatt megteremtik azt a biológiai alapot (biosz), ami a cselekvéshez szükséges, biztosítva a reakciókészséget, a készenlétet, és a szervezet állapotának optimalizálását az adott színházi helyzethez.

Kutatásunk során azt tapasztaltuk, hogy a közvetlen érzelmi munkára épülő módszerek nehezen illeszthetők be a kézikönyv gyakorlati, leíró részébe. Az ilyen gyakorlatok pusztán leírása nem elegendő ahhoz, hogy az olvasót biztonságosan és hatékonyan vezesse be az érzelmekkel való intenzív munkába. Ezért javasoljuk, hogy az ilyen típusú technikákat – mint például az *Alba Emoting*, a *Rasabox* vagy a *PEM* – személyes vagy online tréner irányításával gyakoroljuk.

Közvetett érzelmi megközelítések

A színészképzésben számos megközelítés létezik, amelyek nem közvetlenül az érzelmek előidézésére, hanem azok közvetett kiváltására törekednek. Ezek a módszerek gyakran a test, a képzelet, a cselekvés vagy a szituációs logika segítségével idéznek elő érzelmi állapotokat.

- Sztanyiszlavszkij pályája korai szakaszában az érzelmi emlékezet fogalmára építette rendszerét. Úgy vélte, hogy a „mágikus ha”, az „adott körülmények”, a „képzelet”, valamint a „részek és feladatok” mind az érzelmi emlékezet aktiválásának eszközei lehetnek (Sztanyiszlavszkij, 1988, 229. o.). Ezek a stratégiák segítik a színészt abban, hogy „megtréfálja” vagy újrakonstruálja emlékezeti folyamatait, amelyek érzelmi és érzésszerű reakciókat válthatnak ki. A cél az,

hogy a cselekvések logikus pszichofizikai sorrendjén keresztül az adott drámai helyzet-hez illeszkedő érzelmi állapot jöjjön létre.

- Merlin értelmezésében az érzelmek akkor keletkeznek, amikor valami vagy valaki akadályozza vagy lehetővé teszi a szerep céljának elérését (*Merlin, 2007, 158. o.*). Az érzelmek tehát a cél és az akadály közötti konfliktus eredményeként jelennek meg.
- A Method Acting, különösen Strasberg megközelítésében, központi szerepet tulajdonít az érzelmeknek. Az érzelmi és érzéki emlékezetgyakorlatokat – melyek a személyes élmények felidézésén alapulnak – a hiteles színészi válaszok két alapvető eszközeként kezeli (*Cohen, 2010, 26–33. o.*). Cohen így fogalmaz: „Hiszem, hogy az érzelmi emlékezet a kulcs a kreativitás titkának feltárásához, amely minden művész munkája mögött áll, nem csak a színészé mögött.” (*Uo., 28. o.*)
- Mejerhold és más hasonló pszichofizikai színészképzési módszerek gyakorlói szerint az érzelmek fizikai aktivitás eredményeként jönnek létre. Az érzelmek kiváltó okát a mozgásban, a testhelyzetekben és fizikai pozíciókban azonosítják (*Braun, 1991, 199–201. o.*). Mejerhold hangsúlyozza a reflexszerű ingerelhetőséget, mint a színész egyik alapvető készségét (*Pitches, 2004, 72. o.*). „Ez az izgalom a színész művészetének lényege. A fizikai pozíciók és helyzetek sorozatából adódnak azok az »izgalmi pontok«, amelyek érzelmi reakciókat váltanak ki. A színész a fizikai előfeltételek szigorú kereteit követi az érzelmek előidézése során.” (*Braun, 2016, 246. o.*)
- M. Csehov az érzelmeket a pszichofizikai munka következményeként értelmezi, és ebben a folyamatban kiemelt szerepet tulajdonít a képzeletnek (*Chekhov, 1991, xxiii. o.*). A jelenidejű térbe létrehozott képek és a képzelethez kapcsolódó fizikai cselekvések – például a *pszichológiai gesztus* nevű gyakorlata vagy a *Gyakorlati részben* leírt minőségek vagy atmoszférák gyakorlatai – érzelmeket ébresztenek az előadóban (*Uo., 33. o.*). Csehov szerint az érzelmek pontos megnevezése a szöveggönyvben segíti az érzelmi reakciók előhívását: az előadó az „elkeresztelés” által személyes kapcsolatot alakít ki az adott érzelm-mel (*Uo., 167. o.*).
- Grotowski kritikusan viszonyul az érzelmek tudatos kereséséhez. Szerinte az „érzelmek gazdagságára” való törekvés nárcizmushoz és érzelmi utánzásához vezet (*Grotowski, 2002, 233. o.*). „A megfigyelt érzelem már nem érzelem. (...) Elkezdjük utánózni az érzelmeket magunkban, és ez szintiszta képmutatás.” (*Uo., 246. o.*) Grotowski szerint a színésznek nem a *külvilágért* (ti.: elismerésért, szeretetért, elfogadásért stb.), hanem a *külvilágnak* kell játszania – teljes odaadással, nem önmegfigyeléssel. Azt javasolja, hogyha a színész olyan helyzetet jelenít meg, amit személyesen átélt, keresse meg a tapasztalat pontos test-érzetét és gesztusait. Ha pedig nem átélt eseményekkel kell dolgoznia, ahhoz hasonló, analóg élményeket keressen (*Uo., 233. o.*).
- Suzuki a gyermekek ösztönös érzelmi rugalmasságát állítja példaként a színészek elé. „Az olyan állapotok, mint az élenkség vagy a mánia, teljesen megváltoztatják a gyermek testét. (...) Ez a képlékenység a gyermeket ideális viszonyítási ponttá teszi a felnőtt színész számára.” (*Suzuki, 2023, 71. o.*) Suzuki szerint a felnőttek a mindennapi élet során fizikai és érzelmi blokkokat alakítanak ki, amelyek gátolják a természetes érzelmi megnyilvánulásokat. Ezek feloldásához rendszeres, napi szintű edzésre van szükség.

A Suzuki-módszer elsősorban a cselekvés során megélt fizikai érzetek megfigyelésével közelít az érzelmi munkához.

- A Six Viewpoints filozófiájában Overlie az érzelmeket a hat alapvető elem egyikeként kezeli. Az érzelmeket *jelenléti munkaként* értelmezi, és arra ösztönzi a színészeket, hogy megfigyeljék, elfogadják és megosszák belső világukat. (Overlie, 2006, 201–202. o.) Bogart és Landau szerint az érzelmeket nem szabad erőltetni: az érzelmek tudatos manipulációja helyett a Viewpoints-tréning lehetővé teszi, hogy az érzés a tényleges fizikai, verbális és képzeleti helyzetből jöjjön létre. (Bogart és Landau, 2005, 16. o.) Ellen Lauren szerint az érzelem a *forma és a légzés* kombinációjaként írható le. A testtartás (bodymap) érzelmi állapotokat idéz fel, amelyek a légzésen keresztül élményszerűvé válnak – így a színész pusztán a forma megtestesítésével képes érzelmi hatást kiváltani a nézőben.

Bár az egyes technikák eltérően viszonyulnak az érzelmekhez és érzésekhez, mindegyik elismeri ezek jelentőségét a színészi munkában. A közös nevező az, hogy az érzelmeket tevékenységek eredményeként értelmezik, és különböző eszközöket kínálnak azok közvetett előidézésére.

Közvetlen érzelmi megközelítések

Arckifejezések és színpadi érzelmek

Blair egyetért Paul Ekman kutatásaival, amelyek szerint az érzelmek kultúrákon átívelően hasonló módon jelennek meg az arckifejezésekben:

„Az érzelmek egyénenként és csoportoknál azonos módon nyilvánulnak meg az arckifejezések által; bár az adott érzelemre ható ingerek kulturálisan eltérhetnek, az érzelmek mimikai megjelenése nagyjából azonos. A harag vagy a boldogság például általában felismerhető marad, függetlenül a kultúrától.”

(Blair, 2008, 67. o.)

Ekman kutatásai szerint a folyamat fordítva is működhet: ha a színész pontosan létrehozza egy adott érzelem arckifejezését, az elősegítheti az adott érzelem belső megjelenését is.

Ezzel szemben Damasio óvatosabb értelmezést kínál. Szerinte a mimikán keresztül kiváltott érzelmi válaszok nem azonosak a természetesen keletkező érzelmekkel:

„Ekman kísérlete azt sugallja, hogy az érzelmi állapotra jellemző testmintázat egy töredéke elegendő lehet ahhoz, hogy ugyanannak a jelnek az érzését kiváltsa – vagy később a testállapot többi részét is aktiválja, ami elvezet az érzéshez. Az agy azonban nem minden részét lehet »átverni« egy olyan mozgássorozattal, amely nem a szokásos módon jön létre. Elektrofiziológiai felvételek szerint a színlelt mosolyok

más agyhullám-mintázatot generálnak, mint a valódiak. (...) (B)ár az arckifejezés részletei megfelelő érzésekről számoltak be, az alanyok tudták, hogy valójában nem örülnek vagy haragszanak. Ha csak udvariasan mosolygunk, magunkat sem tudjuk becsapni – és úgy tűnik, az elektromos felvételek ezzel nagyon szépen korrelálnak. Ez lehet az oka annak, amiért a nagy színészek, operaénekesek és mások képesek túlélni a felfokozott érzelmek szimulációját, amelyeknek rendszeresen kiteszik magukat, anélkül, hogy elveszítenék önuralmukat.”

(Damasio, 1994, 149. o.)

Ez a megkülönböztetés a színészi gyakorlat szempontjából különösen fontos: a színpadi érzelmek *nem azonosak* a mindennapi érzelmekkel. A színpadon az érzelmek reprezentációk, tudatosan létrehozott színházi jelek, amelyek nem a spontán testi reakciókból fakadnak, hanem a színész eszköztárának megismételhető elemei.

- Susana Bloch, az ALBA Emoting-technika megalkotója az érzelmeket az egész szervezetet érintő, dinamikus funkcionális állapotként definiálja. „Az érzelem az egész szervezet különálló és dinamikus funkcionális állapota, amely az effektor rendszerek (zsigeri, endokrin, izomrendszer) bizonyos csoportjaiból, valamint az ezekhez kapcsolódó szubjektív állapotokból (érzésekből) áll.” (Bloch, 1993, 123. o.) Technikájának célja, hogy a színészek alapvető érzelmi állapotokat érjenek el az ún. érzelmi effektor minták – például arckifejezések, légzésminták és izomtónus – tudatos alkalmazásával.
- Richard Schechner kritikusan viszonyul az euro-amerikai, Sztanyiszlavszkij-alapú felfogáshoz, amely szerint az érzelmek nem irányíthatók, és kizárólag a *mágikus ha*, a karakterelemzés vagy a fizikai cselekvések révén jelennek meg. Példaként az indiai rasaesztétika rendszerét említi, amelyben az előadók közvetlenül dolgoznak kilenc alapvető rasával (az érzelmek „ízeivel”), anélkül, hogy a játék mechanikussá vagy mesterkéltté válna. „Az ilyen színészek ugyanolyan hatékonyak, mint a Sztanyiszlavszkij-rendszerben képzett előadók.” (Schechner, 2004, 342. o.) A két rendszer közötti fontos különbség, hogy míg Sztanyiszlavszkij a színész az átélésére épít, a rasaesztétika célja a néző által megízlelhető, művészien előadott érzelmek létrehozása (Ibid., 341. o.). Schechner hangsúlyozza, hogy a színpadi érzelmek minden megközelítésben mesterségesen létrehozott fizikai és kémiai jelenségek, függetlenül attól, hogy a színész valóban érez-e valamit. „Attól, hogy egy adott előadóval megtörténik-e vagy sem, nem feltétlenül lesz jobb vagy rosszabb az előadás. A lényeg, hogy minden résztvevő megtapasztalja az érzelmeket – ezek pedig legyenek specifikusak és kontrolláltak.” (Ibid., 341. o.) A Rasabox gyakorlat során a résztvevők különböző rasákkal dolgoznak asszociációk, saját meghatározások, testtartások, arckifejezések (maszk), légzés, hangok és szövegek segítségével. A cél, hogy a résztvevő személyes és archetipikus érzelmi mintákat idézzon fel és aktiváljon.
- Stephan Perdecamp, a Perdecamp Emotional Method (PEM) megalkotója nem publikált hivatalos angol nyelvű leírást technikájáról, mégis módszere egyre nagyobb teret nyer a nemzetközi színészképzésben. Perdecamp szerint a különböző érzelmi állapotokba

való tudatos belépés és kilépés a színész mentális egészsége szempontjából kulcsfontosságú. Módszerének célja az érzelmek tudatos létrehozása és ábrázolása. Gyakorlatai során minden érzelmhez hozzárendel egy szervet, egy mozgásmintát vagy gesztust, egy mimikai maszkot, valamint egy funkciót, és ezen a fizikális tréningen keresztül éri el az egyes érzelmek felszabadulását, megtapasztalását és kifejeződését. A begyakorolt mozgásminta részleteinek vagy képzetének felhasználásával a színész számára könnyen elérhetővé válik az adott érzelem. Ez a rendszer lehetővé teszi, hogy a színész strukturált módon dolgozzon az érzelmekkel, miközben megőrzi belső stabilitását.

Érzelmi kategóriák

Az érzelmek rendszerezése és kategorizálása segíthet eligazodni azokban a mélyen személyes és megtestesült élményekben, amelyeket érzelmeknek nevezünk. A különböző színészképzési rendszerek eltérő érzelmi kategóriákat használnak, attól függően, hogy milyen filozófiai, kulturális vagy biológiai alapokra épülnek.

1. Hat alapérzelem (klasszikus pszichológiai modell)

Paul Ekman (1992) elmélete szerint hat alapérzelem létezik:

- | | |
|--------------|--------------|
| • Félelem | • Harag |
| • Szomorúság | • Meglepetés |
| • Boldogság | • Undor |

Ez a modell széles körben elterjedt a pszichológiában és a színészképzésben is, mivel ezek az érzelmek kultúrákon átívelően felismerhetők és biológiailag jól körülhatárolhatók.

2. Rasaesztétika – 9 rasa (Schechner nyomán)

A rasaesztétika az indiai előadóművészetek érzelemelmélete, amely kilenc alapvető rasát (érzelmi „íz”) különít el:

- | | |
|----------------------------|--|
| • Śṛṅgāra – vágy, szerelem | • Bhayānaka – félelem, szégyen |
| • Hāsyā – humor, nevetés | • Bibhatsa – undor |
| • Karuṇā – szánalom, bánat | • Adbhuta – meglepetés, csodálkozás |
| • Raudra – harag | • Śānta – boldogság, béke (transzcendens rasa) |
| • Vīra – energia, életerő | |

A kilencedik rasa, śānta, különleges státuszt élvez: ha megvalósul, képes elnyelni és megszűntetni az összes többi érzelmet. (Schechner, 2004, 340–341. o.)

3. ALBA Emoting – 6 alapérzelem (Bloch)

Susana Bloch technikája hat alapérzelmeket különít el, amelyekhez specifikus testi mintázatok társulnak:

- | | |
|--------------|--------------|
| • Félelem | • Öröm |
| • Szomorúság | • Erotika |
| • Harag | • Gyengédség |

A technika célja, hogy a színész fiziológiai eszközökkel (pl. légzés, mimika, izomtónus) tudatosan idézze elő ezeket az érzelmi állapotokat.

4. PEM – 6 alapérzelem (Perdecamp)

A Perdecamp Emotional Method szintén hat alapérzelmet különít el:

- Agresszió
- Boldogság
- Bánat
- Vágy
- Félelem
- Undor

Perdecamp szerint ezek az érzelmek egy *skálát* alkotnak, amelyen az intenzitás különbözteti meg az árnyalatokat. *Példa:* A düh (rage) az agresszió legintenzívebb formája, míg az ingerültség enyhébb fokozat. Az összetett érzelmek, mint a megvetés vagy gyűlölet az alapérzelmek kombinációjával vagy azok testi központjainak eltérő irányba való vezetésével jönnek létre.

Damasio érzelmekategóriái: alap-, szociális és háttérérzelmek

Antonio Damasio megkérdőjelezi a hat alapérzelem klasszikus koncepcióját, és helyette három különböző érzelmekategóriát különít el:

1. Elsődleges érzelmek

Ezek az evolúció során kialakult, biológiailag meghatározott érzelmek, amelyek gyors reakciókat tesznek lehetővé a környezeti ingerekre. Ide tartoznak például a félelem vagy a harag.

2. Másodlagos, szociális érzelmek

Ezek az érzelmek társas tanulás és kulturális kondicionálás révén alakulnak ki. Példák: szégyenérzet, féltékenység, büntudat, büszkeség (Damasio, 2021).

Ezek az érzelmek összetettebbek, és gyakran kapcsolódnak társas normákhoz, elvárásokhoz vagy erkölcsi megítéléshez.

3. Háttérérzelmek

A háttérérzelmek a mindennapi élet hangulati állapotaihoz hasonlíthatók. Nem feltétlenül kapcsolódnak konkrét eseményhez, inkább a szervezet állapotának lenyomatai. „A háttérérzelmek kiváltói általában belső eredetűek. Magának az életnek a szabályozási folyamatai is okozhatnak háttérérzelmeket, de ugyanígy a mentális konfliktusok folyamatos, nyílt vagy rejtett folyamatai is (...)” (Damasio, 2021)

Ilyen érzelmeket válthat ki például:

- hosszan tartó fizikai erőfeszítés,
- nehéz döntésen való töprengés,
- vagy egy örömteli esemény kilátásba helyezése.

A háttérérzelmek tehát nem mindig tudatosak, de folyamatosan jelen vannak, és befolyásolják a viselkedést, a figyelmet és a testi állapotokat.

Damasio megközelítése színházi szempontból

Ez a megközelítés megnyugtató lehet az előadók számára: az érzelmek mindig jelen vannak – még akkor is, ha nem tudatosulnak. Az élő szervezet már pusztán a működése során is érzelmi állapotokat tapasztal. Ez csökkentheti azt a belső nyomást, hogy az előadónak *éreznie kell valamit*.

A színész feladata tehát nem feltétlenül az, hogy érzelmeket generáljon, hanem hogy tudatosítsa és irányítsa a már meglévő érzelmi állapotokat. Ez a szemlélet segíthet a hiteles, mégis kontrollált színpadi jelenlét kialakításában.

SZÓRAKOZÁS – ÉLVEZET – ÖRÖM

[Having Fun – Feeling Pleasure – Joy]

Bár a színeszetet gyakran fegyelmezett, céltudatos, elkötelezettséget igénylő szakmaként értelmezzük, elengedhetetlen, hogy a színész örömet is találjon benne. Még ha egy jelenet komor vagy tragikus is, a színész gyakran tapasztal valamilyen pozitív visszacsatolást: szórakozást, élvezetet vagy örömet. Az alábbiakban ennek különböző aspektusait emeljük ki.

Szórakozás

Schechner szerint a színházat az különbözteti meg a rítustól, hogy egyik alapvető jellemzője az, hogy szórakozásból történik – nemcsak a közönség, hanem a színészek számára is. (Schechner, 2004, 107–108. o.)

A szórakozás összefügg a játékkal, a felfedezéssel, a színleléssel – azzal, hogy valaki nagyobbá, kisebbé, másmilyené vagy mássá válik. Akkor történik, amikor a cselekvésből felszabaduló energia meghaladja a szorongást, félelmet vagy erőfeszítést. A próbák során a színészek gyakran a tiltott vagy elfojtott viselkedésformákkal kísérleteznek, és ez a határátlépés is a szórakozás forrásává válhat. A próba tehát nemcsak a munka tere, hanem intenzív játék is. (Schechner, 2004, 236–237. o.)

Látva lenni

Sztanyiszlavszkij az öröm egyik forrását abban látja, hogy a színész jogot formálhat a színpadon való jelenlétre: „Milyen kellemes állapot is az, amikor az ember nyugodtan, fesztelesen ül a színpadon, néz és lát. Hogy erre is joga van a portál, a félelmetes, nyitott torok előtt. Ha jogosnak érezzük azt, hogy a színpadon vagyunk, akkor nem félünk semmitől. Én ma megízleltem ezt a gyönyört (...). Az életből is jól ismerem ezt az érzést, de ott nem

okoz örömet. Túlságosan megszoktam már. A színpadon viszont ma éreztem ezt először, és őszintén hálás is vagyok érte Torcovnak.” (*Sztanyiszlavszkij, 1988, 102. o.*)

Ez az elfogadás enyhítheti a feltűnési vágyat, és segíthet a színésznek abban, hogy természetesen és hitelesen legyen jelen. Egy másik helyen a „nyilvános egyedüllétet” nevezi a színész „legmagasabb rendű élvezetének”. (*Uo., 322. o.*)

Más szakemberek vagy osztják az előző gondolatokat, vagy a szórakozást, az élvezetet vagy az örömet a színészet egy bizonyos részéhez kötik. Merlin azt írja, hogy a munka pozitív elfogadása támogatja a színész fegyelmezettségét, a koncentrációját, és a kapcsolódási képességét (*Merlin, 2007, 213. o.*). Azt is hangsúlyozza, hogy „az átalakulás fontos része a színjátszás örömének” (*Uo., 253. o.*).

Több színházpedagógus is kiemeli, hogy a mozgás és gesztusok gyakorlása önmagában is élvezetes lehet. Mejerhold nyomán Pitches azt állítja, hogy a színészek örömet érezhetnek, amikor „merész és egyértelmű gesztusokkal foglalják el a színpadot” (*Pitches, 2004, 114. o.*).

Suzuki a nó és kabuki színészek gyakorlata alapján azt figyelmezteti meg, hogy a színész már a pusztán mozgáson keresztül valamilyen élvezetet él meg. (*Suzuki, 2023, 62. o.*). Később ezt a gondolatot a kortárs színészképzésre is alkalmazza: „A legkülönbözőbb örömek, amelyeket a színész akkor érez, amikor kapcsolatba kerül a talajjal – és ezzel kapcsolatos testi reakcióinak a gazdagodása – jellemzik színészi fejlődésének első szakaszát.” (*Suzuki, 2023, 83. o.*)

A játékoság is örömforrás lehet, melynek forrását a különböző szakemberek más-más területen vélnek felfedezni:

- Sztanyiszlavszkij a gyermeki játék örömét említi (*Sztanszlavszkij, 1988, 162–163. o.*).
- Copeau szerint a színház eredete az emberi ujjongásban és testi örömben gyökerezik (*Evans, 2006, 61. o.*).
- Evans szerint a színésznek és rendezőnek „színházi érzékét” kell játékba hoznia – ez az élvezet, a kritikai megértés és a játékoság kombinációja (*Uo., 100. o.*).
- Lecoq ezzel összhangban állítja, hogy a „játékoság dimenziója”, a szórakozás és az élvezet lényeges részei a színháznak és a színházi képzésnek (*Lecoq, 2021, 58. o.*). A virtuozitás és a játék élvezete számára a színjátszás egyik legfontosabb rétegeit képezik (*Uo., 57. o.*).
- Miller, Mnouchkine maszkműhelye alapján, az improvizációban látja a játék örömét, amely segíti a karakter mélyebb megértését (*Miller, 2007, 122. o.*).

Valójában a játékoság és annak pozitív érzelmi visszacsatolása nem csak az alkotóművészet központi eleme. Ez olyan közös emberi tapasztalatunk, ami a világ megismerésének

egyik eszköze, gyermekkorunk archetipikus tapasztalata, ezáltal egyfajta közös referenciapont. A játékon keresztül a gyermek a világ számára ismeretlen elemeit fedezi fel és teszi testi, gondolati és érzelmi tapasztalatának részévé. A színházi tréning ennek a felfedezésnek a terébe hív a játékon és a felismerés örömén keresztül.

Felszabadító hatás

Marshall arra mutat rá, hogy az öröm oldó hatással lehet az egész pszichofizikumra: a szórákozás és élvezet ellazítja a testet és az elmét, és feloldja a felesleges feszültséget. „Minél komolyabban közelítünk a munkához, annál szűkebb és feszebb lesz a koncentrációnk. Az izmok pedig hajlamosak ugyanezt a mintát követni. A feszültség eltávolít az ösztöneinktől és reakcióképességünktől.” (Marshall, 2008, 133. o.) Marshall a „komoly öröm” el-lentmondásos érzését hangsúlyozza: a kemény, fizikailag megterhelő munka során megélt játékoságot (Uo., 121. o.).

Bogart és Landau a sportolók alapján azt állítják, hogy az öröm „tisztá és ártatlan elragadtatás, gyermeki boldogság a teljesítmény szelíd áramlásában.” (Bogart és Landau, 2005, 209. o.) Szerintük még a fájdalom és kimerültség is enyhül az elért eredmény öröme által.

A két alkotó írásaiból az rajzolódik ki, hogy az öröm állapota egyfajta elfogadó jelenlétet kíván: a színésznek igent kell mondania a szituációkra, még akkor is, ha az fizikailag vagy mentálisan megterhelő. Ez a hozzáállás felszabadítja a tudatot, és teret ad az örömnek.

TESTI KÉSZSÉGEK

Ebben az alfejezetben olyan fizikai készségeket vizsgálunk meg, amelyek fejlesztése különösen hasznos lehet a színészek számára. Bár osztjuk azt a holisztikus szemléletet, miszerint a test, az elme és a lélek egysége nem választható szét, mégis fontos, hogy azonosítsuk azokat a testi készségeket, amelyekkel a színésznek tudatosan foglalkoznia kell.

Természetesen minden fizikai készség elsajátítása vagy elvesztése mentális és érzelmi egymásra hatással jár. „Sztanyiszlavszkij a testi merevséget az érzelmi rugalmatlanság tükrképének tekintette.” (Merlin, 2003, 52. o.)

Sokan tapasztalhatták már, hogy amikor fizikailag jól érezzük magunkat, a gondolataink és érzelmeink is könnyebben kezelhetővé válnak. Bár az egyes fizikai képességek és pszichológiai hatásaik közötti ok-okozati viszonyt nem tudjuk egzakt módon bizonyítani, arra biztatjuk az olvasót, hogy végezzen saját gyakorlati kutatásokat és figyelje meg, hogyan hat egyik a másikra az önálló tréning során.

Sokféle készségek

Különösen nehéz egy általános készségkészletet meghatározni, mivel a különböző műfajok és stílusok eltérő követelményeket támasztanak a testtel szemben. Egyes formák – például

a pszichológiai realizmus – látszólag kevesebb fizikai megterhelést igényelnek, mint a fizikai színház, de ez csak látszólagos különbség a kortárs gyakorlat gazdagságát tekintve.

A rendezők és oktatók gyakran felsorolásszerűen említik a fizikai készségeket, anélkül, hogy pontosan meghatároznák, mit értenek alattuk, vagy milyen szinten kell azokat fejleszteni. Ez az olvasó számára kétértelműséget eredményezhet.

Például a rugalmasság kétségtelenül hasznos képesség, de nem feltétlenül kell olyan szintre fejleszteni, mint egy balett-táncos vagy cirkuszi előadóművész esetében. Ezért döntöttünk úgy, hogy az alfejezetben röviden meghatározzuk, mit értünk az egyes készségek alatt, és gyakorlati szempontból mutatjuk be őket, nem pedig összehasonlító elemzéssel.

A test változása és tisztelete

Fontos emlékeztetnünk magunkat arra, hogy a test folyamatosan változik – az öregedés, a sérülések vagy éppen a fejlődés következtében. Mivel állandó mozgásban vagyunk, fizikai képességeink sem maradnak változatlanok.

Az alfejezetben bemutatott készségek nem kizáró jellegűek: attól, hogy valaki nem rugalmas, még lehet kiváló színész. A legfontosabb a test tisztelete, hogy az megtalálhassa saját módszerét, és saját tempójában fejlődhessen.

A cél nem az, hogy mindenki ugyanazt a fizikai állapotot érje el, hanem hogy tudatosítsuk a testünkkel való kapcsolatot, és megtaláljuk azokat a fókuszpontokat, amelyek segítenek bennünket a színészi munkában.

[Fit, Agility, Having Endurance]

A fittség tág fogalom, amely különböző testi képességeket foglalhat magában: erő, állóképesség, kitartás, a különböző tempójú feladatok végrehajtásának képessége, valamint az általános egészségi állapot. Nehéz pontosan meghatározni, hogy különböző testek és körülmények között hol húzódnak az edzettség határai.

Minél szélsőségebb formában edzi valaki a testét, annál valószínűbb, hogy típuskarakterek szerint kap munkát (type-cast), vagy egyes műfajokra specializálódik. A mi tréningünk célja azonban nem a specializáció, hanem a lehetőségek bővítése. A testtel való munka nem arról szól, hogy *jól nézzünk ki vagy vonzóak legyünk*.

„Az én kötelességem az, hogy figyelmeztessem önöket: ez a sok munkával szerzett fizikai torzság a színpadon elfogadhatatlan. Nekünk ép, erős, arányosan fejlett, jól felépített testekre van szükségünk, de rendellenes túlméretezés nélkül. A gimnasztika feladata nem a testek eltorzítása, hanem a kiigazítása.”

(Sztanyiszlavszkij, 1988, 381. o.)

Természetesen a fitt test vonzóbbnak tűnhet, hiszen az erő és egészség az emberi evolúció során a túlélés zálogaként szolgált. A természet arra kondicionált bennünket, hogy vonzódjunk a fittsághoz, mert az a fajfenntartás szempontjából előnyös.

A kortárs színházban azonban a fittség elsősorban azt jelenti, hogy a színész a lehető legkevesebb megerőltetéssel, gördülékenyen tudja irányítani, mozgatni és emelni saját testének súlyát. A cél az, hogy a színész a színházi körülmények igényeihez alkalmazkodva a lehető legszélesebb cselekvési skálára legyen képes.

A munkát a fittség teszi lehetővé, és a fittség a munka által fejlődik. Ez a kapcsolat kölcsönös és dinamikus. Ha valaki nem érzi magát fizikailag alkalmasnak a munkára, kezdje kis lépésekkel. A fokozatos fejlődés során egyre nagyobb tér nyílik a cselekvésre, ami mentálisan is erősítő hatású: *Persze, hogy meg tudom csinálni, és még többre is képes vagyok.*

A cselekvés képessége hozzájárul az önbecsülés és az önbizalom növekedéséhez. A fizikai fejlődés tehát nemcsak testi, hanem pszichológiai és érzelmi szinten is hatással van a színészre.

(Sztanyiszlavszkij, 1988, 379–387. o.; Evans, 2006, 104., 118. o.; Allain, 2005, 65. o.)

Rugalmasság

[Flexibility]

A színészeknek előnyös rugalmasnak lenniük abban az értelemben, hogy rendelkezzenek széles mozgásterjedelemmel, a gerinc és a végtagok mozgékonyásával, valamint azzal a képességgel, hogy szükség esetén nagy teret tudjanak elfoglalni a színpadon. A rugalmassághoz gyakran társul a légység minősége is: a rendszeresen nyújtott izmok könnyedebb mozgást tesznek lehetővé.

A merevség korlátozza a mobilitást, és a mozgás kevésbé tűnik lazának vagy természetesnek. A rugalmas test lehetővé teszi, hogy a színész szükség szerint nagyobb térben mozogjon, még akkor is, ha ezt nem mindig használja ki teljes mértékben. A tér lefedésének képessége azonban szabadságot biztosít a döntések szintjén – ez pedig a színpadi jelenlét egyik kulcsa.

A rugalmasság fejlesztésének kockázatai

A hajlékonyság fejlesztése komoly sérülésekhez is vezethet, ha nem megfelelő módon történik. Fontos tudni, hogy egy gyakorlat helytelen végrehajtása – például rossz erő kifejtés, irány, súlykezelés vagy izomtónus – veszélyes is lehet.

A precizitás segít elkerülni a sérüléseket. A test

önvédelmi rendszere a fájdalom révén jelez. Fontos, hogy a színész tudatosan figyelje, milyen típusú fájdalmat tapasztal:

- Az izomláz vagy fáradtság természetes velejárója lehet az edzésnek.

- A sérülésre utaló fájdalom viszont figyelmeztető jel, amelyet nem szabad figyelmen kívül hagyni. Ezt többek között onnan is fel lehet ismerni, hogy nem a megdolgozott izomcsoport fáj, hanem valamilyen ízület, szalag vagy csont.

A két érzés megkülönböztetése kulcsfontosságú a biztonságos és fenntartható fejlődéshez.

TIPP:

Ha a második kategóriát tapasztalod edzés után, kérünk mindenképpen pihenj és szükség esetén fordulj szakemberhez!

„Az első dolog, amit fel kell ismerni, hogy a rugalmasság edzése elsősorban az izmokra koncentrál, nem pedig a kötőszövetekre. Bár az inakat és a szalagokat lehet nyújtani, nem kívánatos túlságosan lazává tenni őket. A szalagok feladata a csontok összetartása; a túlzottan megnyújtott szalagok instabil ízületekhez vezethetnek, amelyek viszont hajlamosabbak a sérülésekre. Az inak funkcionális felépítése pedig, hogy erős kapcsolatot képezzenek az izmok és a csontok között. Például a saroknál lévő Achilles-ín feje a vádliban lévő izomszövetként ered, és fokozatosan merevebb ínszövetté alakul át, míg a vége a sarokcsontra tapad. Nagyon erős, és csak kevésbé rugalmas. Az inaknak szükségük van némi rugalmasságra, hogy az izmok mozgásához és a váratlan ütések befogadásához alkalmazkodni tudjanak. Ha pedig sérülést szenvedtek el, óvatosan kell nyújtani őket, amíg vissza nem nyerik teljes rugalmasságukat. De alapvető válaszadó erejüket nem szabad veszélyeztetni. Emiatt a legtöbb nyújtási gyakorlatnak az izmokra kell összpontosítaniuk, és nem szabad túlterhelni vagy túlfeszíteni a szalagokat és az inakat.”

(Marshall, 2008, 109. o.)

A nyújtás összefoglalva tehát nem a látványos technikai fejlesztéséről szól, hanem a funkcionális biztosításáról: arról, hogy a színész szabadon és hatékonyan tudjon jelen lenni a térben.

(Stanislavski, 2008, 360., 364. o.; Merlin, 2007, 21. o.; Braun & Pitches, 2016, 186–187. o.; Evans, 2006, 104., 118. o.; Lecoq, 2002, 93. o.; Grotowski, 2002, 196. o.; Oida & Marshall, 1997, 9. o.; Barba, 2005, 77. o.)

[Balance, Equilibrium and Groundedness]

„Az egyensúly törvényeit nem ismerő színész nem több, mint egy tanonc.” (Braun és Pitches, 2016, 246. o.) A színész számára alapvető fontosságú, hogy a mozdulatlanságban és a mozgás közben is képes legyen megtartani a test egyensúlyát. Ez a képesség segít abban, hogy földeltnek, stabilnak, jelenléttel telinek és magabiztosnak tűnjön a színpadon, és azt az érzetet keltse, hogy ura a testének és a térnek.

„A kiegyensúlyozott színész magabiztos, a magabiztos színész pedig olyan valaki, aki meg akarja osztani tehetségét a közönséggel.” (*Pitches*, 2004, 113–114. o.)

Egy stabil egyensúlyi helyzet fenntartása egészséges testtel viszonylag könnyű, de a mozgás során gyakran olyan instabil (off-balance) helyzetek jönnek létre, amelyek újfajta energiát és tudatossági szintet követelnek meg a színésztől.

(*Braun és Pitches*, 2016, 244. o.; *Pitches*, 2004, 112. o.; *Evans*, 2006, 118. o.; *Le-coq*, 2021, 62. o.; *Allain*, 2005, 58–59. o.; *Wangh*, 2000.)

„A különböző korokban és kultúrákban élő színészek és táncosok legfontosabb közös jellemzője, hogy a megszokott egyensúlyi helyzeteket *instabil* vagy *hétköznapi* túli pozitúrákkal váltják fel. A hétköznapi túli egyensúly nagyobb erő kifejtését igényel, mely során a testen belüli feszültségek megnőnek, így a színész/táncos (szerk: előadóművész) jelenléte még azelőtt élővé válik, hogy játszani kezdene”

(*Barba és Savarese*, 2020, 64.o.)

A fizikai és mentális egyensúly kapcsolata

A kiegyensúlyozottság és földeltség érzete nemcsak fizikai, hanem mentális és érzelmi stabilitást is eredményezhet. Az egyensúlyvesztés energiát generál, amely a lendület révén ösztönösen fokozott tudatosságot ébreszt a cselekvőben.

Testünk ösztönösen keresi az egyensúlyt, mert az biztonságot jelent számára. Az egyensúlyvesztés viszont óvatosságra int, mivel megnöveli a sérülés kockázatát. Ugyanakkor a biztonság és az egyensúlyvesztés együttes jelenléte gyakran izgalmat vált ki – gondoljunk például a hintázásra vagy a bungee jumpingra.

Ha a biztonság garantált, az egyensúlyvesztett helyzetekben is örömet és felszabadultságot élhetünk meg. Ha viszont a biztonság megszűnik, az izgalom félelemmé vagy pánikká alakulhat. Ez a kettősség jól alkalmazható a fizikai tréningekben, például az általunk használt *Daru gyakorlatban*, amely ezt a koncepciót integrálja.

Az egyensúlyvesztés mint energiaforrás

A test az egyensúlyából kibillentett (off-balance) helyzet fenntartásával statikus energiát halmozhat fel, amely bármelyik pillanatban mozgásba hozható. Ez az energia vagy egyensúlyi helyzetbe vezeti vissza a testet, vagy egy másik erő kioltja azt.

Példa: egy tengelyéből oldalra kibillent test: zuhanhat, így levezetve az energiát, vagy izommunkával visszahúzható a tengelyébe, stabil középpontjába. A különböző testtechnikák eltérő megoldásokat kínálnak az ilyen energiák irányítására és felszabadítására, például: tompítás, gurulás vagy más biztonságos átmeneti mozgásformák.

A színházantropológia szerint az egyensúly kibillentése, az ebből fakadó preexpresszív kondíciók (megnövekedett energia, ellentétezés stb.) hozzájárulnak a színpadi jelenlét intenzitásához (*Barba és Savarese*, 2020, 64–65. o.).

Az egyensúly fenntartásának elemei: testközpont és lábak

Az egyensúly megtartásának egyik kulcseleme a testközpont (más néven súlypont). Ez a test legnehezebb része, és mozgása vagy irányítása jelentős hatással van az egész test dinamikájára és lendületére.

Azuma Kacuki találó definíciója szerint a testközpontot úgy képzelhetjük el, mint egy acélgolyót, amely egy háromszög közepén helyezkedik el. A háromszög csúcsai:

- az ánusznál,
- és a medencehajlat két oldalán, a köldök magasságában találhatók.

„A színész egyensúlyát erre a pontra kell alapozza. (...) az acélgolyót finom gyapjúréteg borítja -kívül puha, belül kemény.” (Barba és Savarese, 2020, 72. o.) Azuma ezáltal a központ irányítására és kettős minőségére hívja a figyelmet: a megfelelő kontrollhoz szükséges az erő és lágyág együttes jelenléte, a feszítés és lazítás egyensúlyának megtalálása.

A testközpont feletti kontroll segít fenntartani más fizikai készségeket is, mint például: a mozgékonytságot, a rugalmasságot, az alkalmazkodóképességet (Sztanyiszlavszkij, 2008, 125. o.). A súlypont tudatos irányítása szilárd alapot teremt a gerinc számára, amely így rugalmasabbá és mozgékonyabbá válik (Uo., 360–361. o.). Mejerhold szerint a „fizikai kompetencia” nem más, mint az egyensúly és annak képessége, hogy az előadó folyamatosan érzékelje testközpontjának helyzetét (Braun és Pitches, 2016, 245. o.). A keleti előadóművészeti hagyományok még ennél is mélyebb jelentőséget tulajdonítanak a testközpontnak: Grotowski ezekből merítve a test energiaközpontjaként írja le azt (Grotowski, 2002, 38. o.). Számos keleti iskola tanításában megfigyelhető, hogy a testközpontot (*hara, kosi, tantien*) az energia forrásának és az én vagy más néven önvaló valódi otthonának tekintik és a jelenléttel is összefüggésbe hozzák (Barba és Savarese, 2020, 15. o.).

Suzuki módszerében a testközpont a színészi munka három alapvető fizikai összetevőjének egyike a légzés és fizikai energia mellett. Ezeket nevezi a „láthatatlan test” elemeinek. Suzuki szerint ezen összetevők tudatosítása elengedhetetlen a színpadi kifejezőképességhez. A testközpont és az egyensúly edzése az egyik legnagyobb kihívás a módszerében (Suzuki, 2023, 76. o.).

A lábak helyzetének tudatosítása szintén alapvető fontosságú az egyensúly megtartásához. A talajhoz való kapcsolódás nemcsak fizikai, hanem szimbolikus jelentéssel is bír: kapcsolatot teremt a test és a Föld között. „Meggyőződése, hogy a test talajjal való kommunikációjának tudatosítása olyan átjáró, mely az összes fizikai funkció nagyobb tudatosságához vezet: ez a színházi előadás kiindulópontja.” (Suzuki, 2023, 81. o.)

Terzopoulos a talp érzékenységére hívja fel a figyelmet, miszerint a talpban kb. 7200 idegvégződés található (Terzopoulos, 2020, 41. o.). Ez a biológiai adottság teszi lehetővé, hogy a színész árnyalataiban érzékelje a talajjal való kapcsolatot, és ezáltal stabilabb, tudatosabb testhasználatot alakítson ki. A talajjal való kapcsolódás, és minden olyan gesztus (pl. a dobantás), ami stimulálja a talpban elhelyezkedő idegvégződéseket közvetlen hatást gyakorol a színész teljes idegrendszeri és pszichofizikai állapotára. A láb talajjal kialakított kapcsolata segíti az idegrendszeri aktivitás megteremtését és fenntartását.

Energia – energikusság

[Energy – Energetic]

Az energia témája rendkívül szerteágazó, ezért ebben az alfejezetben gyakorlati szempontból közelítjük meg. Az energia itt nem elméleti fogalomként, hanem a cselekvésre való képességként jelenik meg. Ahelyett, hogy definíciókat sorakoztatnánk, azt vizsgáljuk, hogyan használhatja a színész az energiát a színpadi munkában, és milyen cselekvések segítenek az energia szabályozásában.

Az energia mindenben megtalálható, és folyamatos változásban van. A fizika szerint az energia nemvész el, csak átalakul – ez a gondolat a színészi munkában is érvényes.

„Az erő, energia fogalma (*energeia* [görög] = »erő«, »hatékonyság«, amely az *en-ergon* – »munka közben« kifejezésből ered) egyszerre egyértelmű és bonyolult. Általában valamiféle kívülről jövő lendülethez, az izmok és idegek eltúlzott tevékenységéhez, az indulathoz és a kiabáláshoz társítjuk, pedig egy finomabb, intímebb valami is lehet, amely ott vibrál a mozdulatlanságban és a csendben is – egy visszafogott erő, amely az időben áramlik, anélkül, hogy a térben szétterjedne.”

(Barba és Savarese, 2020, 113. o.)

Energiaközpontok a testben

Különböző színészi és mozgásmódszerek eltérő energiaközpontokat azonosítanak a testben:

- Lumbárius zóna, testközpont has és a napfonat (Grotowski, 2002, 38. o.)
- Mellkas közepe (Csehov, 1997, 22. o.)
- Gerinc (Leabhart, 2022, 52. o.)
- Hét energiaközpont (Terzopoulos, 2020, 33–37. o.):
 - › végbélnyílás
 - › nemi szervek
 - › alsó has (köldök alatt)
 - › köldök – felső has
 - › szegycsont
 - › arc
 - › agykéreg
- Perdecamp szerint minden sejtnek megvan a maga energiája, és a színész képes ezeket a tartalékokat aktiválni és irányítani, így jelentős mennyiségű energiát szabadíthat fel. A különböző megközelítések segíthetnek megérteni a test működését, de fontos, hogy a színész saját tapasztalataira is építsen.

TIPP:

A tréning során arra bátorítunk, hogy fedezd fel, aktiváld és irányítsd a saját energiaközpontjaidat.

Az energia termelése és forrásának tudatosítása

Mozgás mint energiaforrás

A mozgás az egyik leghatékonyabb eszköz a test és az elme energetizálására. Bár a mozgás erőforrásokat használ fel, az izom- és idegrendszer aktiválása növeli az általános energiaszintet. Minél gyakorlottabb valaki ebben a folyamatban, annál könnyebben válik energikusá általa.

TIPPEK:

- Végezz olyan gyakorlatokat, amelyek fokozzák a vérkeringést és emelik a testhőmérsékletet – ez segít az izmok bemelegítésében és a sérülések megelőzésében.
- A légzés kulcsszerepet játszik az energiatermelésben. Az intenzívebb légzés több oxigént juttat a szervezetbe, amit az izmok hatékonyan hasznosítanak.

Suzuki módszerében a lábakra és a talajjal való tudatos kapcsolódásra helyezi a hangsúlyt. A gyors, ritmikus dobbanás gyakori eleme a gyakorlatainak. Ahogyan azt korábban említettük, a talpakban több ezer idegvégződés található. (Terzopoulos, 2020, 41. o.) A talpak erőteljes ingerlése – például dobantással – aktiválja az idegrendszert, és fokozza az energiaszintet. Hasonló hatást vált ki a tenyerek ingerlése is.

„Minden hagyomány és minden színész a törzs más és más pontján helyezi el azt a középpontot, amelyből az energia árad. Nincs értelme azon vitatkozni, kinek van igaza, és valójában hol is helyezkedik el az energia központja. Az a fontos, hogy mindenki nagyon pontos helyet jelöljön meg, amit nem önkényesen választ, ami mentálisan, tehát fizikailag is hatásos, és ami nem egyezik meg azokkal a pontokkal, amelyekből a mindennapi cselekvések során – úgy tűnik – minden mozdulat kiindul (ízületek, izmok). Gyakran hasznos, ha ezt a helyet egy másik ember jelöli meg, így a választást a tekintély és az objektivitás aurája lengi körül. Más szóval nem az energia fogja megmutatni számunkra a forrást, amelyből ered. Éppen ellenkezőleg, ha *elképzeljük* azt a testben lévő helyet, ahol ez a forrás rejtetik, akkor válik lehetővé, hogy elgondoljuk az energiát, hogy valamiféle anyagi természetű dologként tapasztaljuk meg, hogy finom változásokon keresztül vezessük át, hogy olyan szlalompályán keresztül erősítsük meg, ami formát adva neki a természetes *biost* színpadi *bioszá*, alakítja. A »mellkasunkban lévő elképzelt középpontból áradó erő« képze olyan spontán erőt juttat eszünkbe, ami önmagát szabadítja föl. Valójában, ha *elképzeljük* azt a pontos forrást, ahonnan az energia kiáramlik, az azt jelenti, hogy ellenállást hozunk létre. Ez arra kényszeríti a színészt, hogy megsemmisítse az automatikus (mindennapi) mozdulatokat és reakciókat, és megalkosszon egy olyan feszültségekből álló épületet és dinamizmust, amelyek a színház mindennapin túli tartományához tartoznak.”

(Barba, 2001, 97. o.)

Ellentézés – ellenállásban végzett munka mint energiaforrás

A színészi munka során minden cselekvés – legyen az fizikai vagy pszichológiai – energiát igényel. Ez az energia akkor keletkezik, amikor valami ellenében dolgozunk: legyen az egy fizikai akadály, egy érzelem, vagy egy mentális gát.

Például egy doboz felemelése során a test a gravitációval szemben fejt ki erőt.

Ugyanígy, megküzdeni egy nehéz érzelmi helyzet intenzív pszichikai energiát követel. Az energia tehát akkor halmozódik fel, amikor egy cél elérése érdekében ellenállással szemben végzünk munkát.

Valójában minden mozgás és a hétköznapi létezés is ellenállás elleni munkával jár: talpon maradni folyamatos munka a gravitáció ellen. A színész számára a tudatosítás által ez eszközként használható: amikor felismeri, hogy egy konkrét akadály ellen dolgozik, akkor energiát mozgósíthat, és pszichofizikai rendszeréből erőforrásokat szabadíthat fel.

Az akadály lehet:

- fizikai (pl. egy tárgy eltolása),
- cselekvés-alapú (pl. egy másik szereplő szándékának megakadályozása),
- mentális (pl. egy gondolat elutasítása, vívódás),
- vagy érzelmi (pl. megküzdeni a haraggal).

Az ellenállás tudatos keresése segíthet a színésznek abban, hogy nagyobb energiát mozgósítson. Az akció és az ellenakció serkenti az energiát. (Sztanyiszlavszkij, 2008, 31. o.)

„Az ellenállás felerősíti és felnagyítja az erőfeszítést. Az ellenállással való találkozás, az akadállyal való szembenézés vagy egy nehézség leküzdése mindig kreativitást és intuíciót igényel. A konfliktus hevében az ember arra kényszerül, hogy az energia és a képzelet új tartalékait hívja elő. Az ellenállás leküzdésében fejlődnek az izmok – az ember művészi izmai.” (Bogart, 2005, 142. o.)

Minél nagyobb a kihívás, annál több energia kerül mozgósításra. A színházi munkában ezt gyakran a *tét* fogalmával írják le: mit nyerhet vagy veszíthet a karakter (vagy a színész) egy adott helyzetben.

„A cselekvés felé ható erő és a cselekvést visszatartó másik erő közötti ellentét látható és érezhető energiává alakul át térben és időben.”

(Bogart, 2005, 148. o.)

„Az energia, amelyet az érzelem ösztönöz, az akarat indít el, az elme irányít, magabiztosan és büszkén mozog, mint egy nagykövet fontos küldetésen. Ez a fajta energia az kreatív, érzékeny, termékeny, produktív cselekvésben jelenik meg, amelyet nem lehet csak úgy, gépiesen végrehajtani, hanem a szív impulzusaival összhangban. Ahogy áramlik az izomrendszer hálózatán keresztül és serkenti a belső mozgásközpontokat, külső cselekvést vált ki.”

(Sztanyiszlavszkij, 2008, 365. o.)

A tét lehet:

- valós (pl. fizikai kockázat),
- vagy elképzelt (pl. egy karakter célja).

A tét meghatározza a cselekvés intenzitását és a színész elköteleződésének mértékét. Ha a tét világos, az ellenállás leküzdése során felszabaduló energia hiteles és erőteljes jelenlétet eredményezhet.

Az érzések befogadása és energiává átalakítása

Minden energiából épül fel és rendelkezik azzal, így bármi tekinthető az energia forrásának a színészi munkában – még azok a dolgok is, amelyeket elsőre zavarónak vagy haszontalannak érzékelünk.

„Valójában hatalmas mennyiségű energiánk van elzárva azokba a gondolatokba, amelyeket azzal címkézünk fel, hogy »nem része a munkának«. Amit itt javaslok, az egy olyan folyamat, amellyel felszabadíthatod ennek az energiának egy részét. (...) van egy ellentétes módja is annak, hogy kiépítsük a kapcsolatot a testünk és az elménk között - azáltal, hogy a testünkkel közeledünk az elménkhez, észrevesszük, hogy valójában mi történik az elménkben, és találunk egy olyan fizikai formát, amely képes megtestesíteni ezt az energiát.” (Wangh, 2000)

A színész számára ez azt jelenti, hogy a látszólag hátráltató tényezők is felhasználhatók energiaforrásként. Például, ha egy próbán a partner zavaróan viselkedik, a színész dönthet úgy, hogy megszakítja a munkát, és megbeszéli a helyzetet, vagy beépíti az inger által kiváltott érzést a jelenetbe.

Ez utóbbi megközelítés azon a felismerésen alapul, hogy az érzések mindig jelen vannak, és valóságok, függetlenül attól, hogy a szerep fiktív valóságával koherens vagy sem. A színész képes kapcsolatba lépni a jelenvaló érzésekkel, és átalakítani őket a munkája szolgálatába állítva.

„Warren Robertson színészpédagógus így fogalmaz: Az energia nem jó és nem rossz. Ez az egész élet. És ha beleavatkozol egyfajta energiába, akkor valahogyan az egészbe avatkozol bele... A félelem mögötti energia ugyanaz az energia, amivel nevetünk és sírunk. (Mekler, 114. o.) Amit lámpaláznak szoktunk nevezni, az a figyelve lenni érzésének energiája. Más szóval, ez magának az előadásnak az alapvető energiája. És ez ugyanaz az anyag, akár lámpaláznak, akár csak energiának nevezzük.” (Wangh, 2000)

TIPP:

Törekedj erre a gyakorlati részben tárgyalt tréning során is! Ragadd meg a helyzet kínálta lehetőségeket, hogy új energiát fedezz fel általuk. Ez a folyamat személyes, egyedi és őszinte. Az erős érzések erős energiákat hoznak működésbe – a színész dolga, hogy ezeket tudatosan irányítsa, és művészi formába öntse.

A jó és rossz dualitásából kilépve a jelenlévő érzések pusztá energiaforrásként működhetnek. A színész feladata, hogy az érzésekből származó energiát cselekvés formájában fejezze ki: ritmust, tempót, mozgásminőséget teremtve vele.

Hétköznapi szokások mint az energiatermelés alapja

Fontos tudatában lennünk azoknak az alapvető igényeknek, amelyek lehetővé teszik testünk számára a feltöltődést és a felfrissülést, mint például az evés, az alvás és a pihenés. Mivel ez a biológiai szint nyilvánvalónak tűnik, a színésztrenerek gyakran nem hangsúlyozzák eléggé, annak ellenére, hogy ez a hosszútávú karrierépítés egyik alapvető eleme. A színészet természetesen nem arról szól, hogy kényelmes megoldásokat találjunk, de ahhoz, hogy a kihívást jelentő körülmények között helyt tudjunk állni, alkotóként megtegyük azt a rendkívül bátor tettet, hogy kilépjünk komfortzónánkból és megmutassuk magunkat a legautentikusabb állapotunkban, ahhoz szükség van egy ezt támogató életvitelre. Ebben a tekintetben a színészet nem sokban különbözik a sporttól. Minél jobban kiégeti magát a színész a megfelelő öngondoskodás hiányában, teljesítménye hosszútávon annál gyorsabban fog romlani. Határozottan arra biztatjuk az olvasót, hogy kérdőjelezze meg azt az általános szemléletet, ami a művészek önfeláldozását idealizálja. Sok példát látni arra, hogy egy színész hamar kiégeti magát és szakma ezt tolerálja, vagy támogatja. Perspektívadús pályák sok esetben megtörnek, és a hosszútávú következményekkel az egyén egyedül néz szembe. Bármilyen, amit teszünk, hatással van a művészetünkre: kávé, cigaretta, alkohol, drogok.

TIPP:

Találd meg azt az utat, amely a rövidtávú sprint helyett a hosszútávfutást segíti. Vigyázz magadra - táplálkozz egészségesen, aludj eleget, és pihenj! Ezek szintén az energiakezelés alapjai.

Energiakezelés

Irányítás és csatornázás

Ebben a fejezetben az energia fizikai szintű irányítását és csatornázását vizsgáljuk a színészi munkában.⁶

Az *energia irányítása (directing)* a mozgási energia térbeli elosztására és vezetésére utal. *Példa:* amikor valaki fut, mozgása sebességgel, iránnyal és lendülettel rendelkezik. Ha megfordul, akkor ezt az energiát egy új irányba tereli a horizontális térben. Ugyanígy, az energia lefelé is irányítható: például leguggolással, földön való gurulással vagy egy erőteljes

⁶ Ennek a témának mély spirituális megközelítése is van. A spirituális hagyományokba vetett hit alkalmazása a színjátszásra, annak feltárása, hogy ez milyen módon szolgálja a kifejezőkészséget túlmutatva a gyakorlókönyv keretein.

ütközéssel. Az irányítás tehát a mozgási energia tudatos térbeli kezelése, amely a test lendületének és súlypontjának kontrollját is magában foglalja.

Ezzel szemben a *csatornázás* (*channeling*) a test belső energiáinak átrendezését jelenti. Ez a folyamat gyakran összefügg a légzéssel, és mélyebb testi tudatosságot igényel. Több színészpédagógus szerint a színész rendelkezik egy olyan belső energiával, amelyet képes különböző formákba csatornázni. A csatornázás során tehát nem a térben, hanem a testen belül történik az energia áramoltatása, amely a kifejezés szolgálatába állítható.

„A színész számára energiával rendelkezni azt jelenti, hogy tudja, *hogyan* formálja meg ezt az energiát. Hogy elképzelése legyen erről, és tapasztalatként élje meg, mesterségesen kell módosítania az útvonalait, zsilipeket, gátakat, csatornákat kell elképzelnie. Ezek lesznek azok az ellenállások, amelyekre a színész szándéka – tudatosan vagy ösztönösen – nyomást fejt ki, és ezek az ellenállások teszik lehetővé a kifejezést. Az egész test más energiaminőséggel gondolkodik/cselekszik ilyenkor. Szabad test-tudat lesz, ami szükségletekkel, aprólékosan felállított akadályokkal száll szembe, miközben olyan fegyelemnek veti magát alá, ami felfedezéssé válik. »A színész *intelligenciája* nem más, mint életereje, dinamizmusa, tette, iránya, energiája. Érzés, ami benne él és ösztönzi. Vizsgáló tekintet, ami bizonyos fókig ösztönösen is mélyre hatol. Érzékenységének összesűrítése, öntudat. Ez a *gondolat-tett*.«

(Barba, 2001, 69. o. és idézi: Jouvet, 1954, 182. o.)

A csatornázás különböző megközelítései – például a légzés, a hangképzés vagy a belső fókusz technikai – rendkívül sokrétűek, ezért jelen tanulmányban nem részletezzük őket. Fontos azonban kiemelni, hogy a csatornázás révén a színész képes a testében lévő energiákat úgy irányítani, hogy azok a színpadi jelenlét és kifejezés eszközeivé váljanak.

(Leabhart, 2022, 124., 160–163. o.; Barba és Savarese, 2006, 88., 146., 236. o.; Suzuki, 2015, 160. o.; Terzopoulos, 2020, 42–45. o.)

Sűrités, Visszatartás és Kiengedés

(*Compressing, Withholding and Releasing the Energy*)

Ahogy korábban már tárgyaltuk, az ellenállással szembeni munkavégzés magasabb energiaszintet kíván meg a testtől. Az ilyen típusú erő kifejtés nemcsak fizikai, hanem mentális koncentrációt is igényel. Számos előadói hagyományban megjelenik az a gondolat, hogy az így felhalmozott energia nem feltétlenül vezet cselekvéshez – az energia megtartható, sűríthető, és más formában is megnyilvánulhat.

Példa: a színész behajlítja a térdét, mintha ugrani készülne. Az izmok megfeszülnek, a test energiát halmoz fel. Az ugrás azonban elmarad – a színész megtartja a testhelyzetet, és az így létrejött feszültség energiáját máshogyan csatornázza: például a hanggá formálja

vagy magasabb energiájú jelenlétet tart fenn. A színházantropológia ezt a jelenséget különböző terminusokkal írja le (pl.: *tame*, *sats*), de a lényeg ugyanaz: az energia létrehozható és fenntartható anélkül, hogy mozgásban felszabadulna. (Barba és Savarese, 2006, 82.o.; Barba, 2005, 57.o.)

Ez a jelenség rokon a „visszatartás” (*holding back*) fogalmával. (Bogart, 2007, 67–68 o.) A színész feszültséget hozhat létre külső erőkkel szemben (pl. gravitáció), vagy belső ellentétes erők megtestesítésével. Az utóbbi esetben a test energiaszintje megnő, és a *sűrítés* logikája érvényesül.

A japán nó színházban például a *hippari hai* fogalma írja le azt az állapotot, amikor a test különböző részei ellentétes irányú erőket testesítenek meg. Mannojo Nomura kijögen színész szerint a nó színésznek azt kell elképzelnie, hogy egy vasgyűrű húzza felfelé a fejét, miközben lábait a földhöz kell szorítania. Ez a kétirányú feszültség a test különböző részei között jön létre. (Barba és Savarese, 2020, 17.o.)

Hasonló elv figyelhető meg a jógában is, ahol a gyakorló egyszerre nyújtja meg testét az ég és a föld felé. A két ellentétes irányú erő egyenlő, így mozdulatlan helyzet jön létre, de az energia jelenléte érzékelhetővé válik – a test „élettelivé” válik, miközben mozdulatlan marad. (Barba és Savarese, 2006, 11.o., 52. o.) Ezt a logikát követi az „ellensúlyozás technikája” (Leabhart, 2022, 135.), a „gerinc C-görbévé formálása” (Uo., 58. o.), vagy csavarása is (Barba és Savarese, 2006, 97. o.).

A visszatartható energia mennyisége arány kérdése is lehet. A nó színház egyik elmélete szerint a cselekvés energiájának 70%-a időben, míg 30%-a térben nyilvánuljon meg. (Barba és Savarese, 2006, 84. o.) Ez azt jelenti, hogy a mozgás nem a teljes energiaszabadítás terepe – a visszatartott energia hozzájárul a mozgás minőségéhez és a jelenlét intenzitásához.

Barba így fogalmaz:

„A nó színész bármely mozdulathoz kétszer annyi erőt fejt ki, mint amennyire a térben végrehajtandó változathoz van szükség. Az adott energiamennyiséget kivetíti a térben, de kétszer annyit magában tart, azaz valójában ellenáll a térbeli mozdulatnak. (...) Az energia az időben így a mozdulatlanság által mutatkozik meg, amely azonban roppant feszült állapot. Különleges minőségű energia jelenik meg, amely nem feltétlenül a túlzott vitalitásból vagy mozgásból születik.” (Barba és Savarese, 2020, 120. o.)

„Meghatározott fiziológiai tényezőkre – az egyensúlyra, a testtömegre, a gerincoszlopra vagy a tekintetre – alkalmazva, ezek az alapelvek pre-expresszív fizikai feszültségeket hoznak létre. Az így keletkező energia színpadi értelemben »elhatározottá«, »elevenné«, »hitelessé« teszi a testet. Ezáltal a színész jelenléte, színpadi *biosa* (szerk.: biológiai szintje) képes már azelőtt megragadni a néző figyelmét, hogy bármilyen üzenetet közvetítene.”

(Barba, 2001, 20. o.)

A visszatartás ellentéte az elengedés. Ez történhet tudatos döntés eredményeként – például amikor a színész cselekvésbe kezd –, vagy egy belső blokk feloldásával. Az elengedés vagy via negativa gondolköre hasznos lehet az energia megfelelő módon történő kezelésében. (Stanislavski, 2008, 367. o.; Grotowski, 2002, 133. o.) Szükséges, hogy a színész tudatában legyen vagy felismerje a konkrét akadályt, majd kidolgozzon egy stratégiát annak leküzdésére. A blokkok lehetnek mentálisak (pl. önkorlátozó gondolatok), fizikaiak (pl. izomfeszültség) vagy érzelmi (pl. félelem). A légzés – különösen a ki- és belégzés tudatosítása – hatékony eszköz lehet ezek oldásában. (Lásd: Szabadság – felszabadítás – via Negativa alfejezet.)

Az egyensúly szintén az energiakezelés egyik kulcsfogalma. Oida Zeamira hivatkozva azt állítja, hogy a színészi munka a test különböző részei közötti finom energiaegyensúlyon alapul:

„(H)a a test erőteljesen, nagy erővel és energiával dolgozik, a lábaknak puhának és finomnak kell maradniuk. Ha a lábakat erőteljesen használjuk, a törzsnek nyugodtnak és derűsnek kell maradnia. Ha a test minden része egyformán erősen dolgozik, a színészi játék durvának és nyersnek tűnhet.” (Oida, 1997, 42. o.)

Az egyensúly a hatékonyság kérdéséhez is kapcsolódik. Mejerhold szerint: „Soha ne pazarolj energiát a színpadon. Ez fárasztó neked és kényelmetlen a közönségnek.” (Pitches, 2004, 114. o.) Meglátása szerint a hatékonyan dolgozó színész mozdulatai látványosak, ösztönösen folyamatosak, ritmikusak és precízek.

A relaxáció segíthet a blokkok oldásában és a testtel való kapcsolat mélyítésében, de túlzott alkalmazása az energia elvesztéséhez is vezethet. (Wangh, 2000) A megfelelő energiaszint megtalálása és kezelése a színészi munka egyik legfontosabb, folyamatosan tanulandó aspektusa.

[Precision – Economical – Efficient – Specificity]

A pontosság alatt a cselekvések térbeli és időbeli egyértelmű, tudatos és következetes végrehajtását értjük. Ez magában foglalja:

- az izmok finomhangolt irányítását,
- a mozgáskoordináció fejlesztését,
- a figyelem fókuszálását,
- valamint egy világos elképzelést a megvalósítandó partitúráról vagy formáról.

„(...) a színész feladata egy meghatározott cél megvalósítása, kifejezőeszközeinek gazdaságosnak kell lenniük, hogy biztosítsák a mozgás azon pontosságát, amely elősegíti a cél minél gyorsabb megvalósítását.”

(Braun és Pitches, 2016, 244. o.)

A precizitás nem stílusfüggő: a legrealisztikusabb színészi játékmódban is alapvető elvárás a világos, követhető cselekvés. A fizikai színházi hagyományok – Mejerhold, Grotowski, Suzuki – különösen nagy hangsúlyt fektetnek erre. (*Grotowski, 2002, 193.; Pitches, 2004, 19. o., 70. o.; Suzuki, 2015, 160. o.*)

A test feszültségi szintje és a felhasznált energia mennyisége kulcsfontosságú tényezők a pontosság szempontjából. Sztanyiszlavszkij szerint: „A technikai irányítás megtanít minket arra, hogy gazdaságosan és intelligensen használjuk őket.” (*Sztanyiszlavszkij, 2008, 538–539. o.*)

A gazdaságosság itt nem takarékoságot jelent, hanem azt, hogy a színész az adott feladathoz szükséges energiamennyiséget használja – se többet, se kevesebbet. Ez a színházi stílustól és a rendezői koncepciótól is függ: egy realista stúdióelőadás más energiaszintet kíván, mint egy nagyszínpadi, fizikai színházi produkció.

A hatékonyság az energiafelhasználás és a színpadi cél elérésének viszonyát jelöli. A színésznek tudnia kell, mikor, mennyi energiát és milyen formában használjon fel. A színház természete miatt ez mindig fokozott energiamunkát igényel, de ez nem jelent pazarlást – inkább tudatos, célirányos energiakezelést.

A pontosság másik aspektusa a szándékosság: a színésznek tudnia kell, mit akar elérni egy adott mozdulattal vagy gesztussal. Ez a specifikusság alapja.

- Grotowski különbséget tett mozgás és akció között: az akció szándékot hordoz, és további rész-cselekvésekre bontható. (*Richards, 2004, 76. o.*)
- Carreri szerint minden cselekvés egy reakció valamire – gondolatra, szükségletre, hangra vagy másik emberre –, és ez a szándék azonnal hat a test izomtónusára, mindenekelőtt a szemre és a tekintetre. (*Carreri, 2014, 67. o.*)
- Bogart a cselekvés, a szó és a hang specifikusságát hangsúlyozza, amelynek egybe kell esnie a szerző szavainak pontosságával a jelentés kommunikációja során. (*Bogart, 2007, 20–21. o.*)

A specifikusság tehát nemcsak a mozdulatok világosságát, hanem azok jelentésének egyértelműségét is jelenti. A színész nemcsak csinál valamit, hanem pontosan tudja, *miért* és *hogyan* teszi azt.

„Az übermarionettnek nem az volt a célja, hogy helyettesítse a színészt, éppen ellenkezőleg, az volt a lényege, hogy emlékeztesse a színészt arra, hogy rendelkeznie kell azzal a pontossággal és ügyességgel, amire a marionett képes.”

(*Strasberg, 1988, 29. o.*)

A kettős tudatosság fogalma arra utal, hogy a színésznek képesnek kell lennie arra, hogy egyszerre legyen teljesen jelen a szerepben, és tudatos irányítója is maradjon a cselekvésnek. Ez a kettősség a színészet sajátos természetéből fakad: a színész egyszerre, vagy gyors egymásutániságában él át és figyel meg, cselekszik és reflektál. Sztanyiszlavszkij így ír erről:

„Tegyük fel, hogy a színész nagyon jól érzi magát a színpadon alkotás közben. Annyira birtokában van önmagának, hogy a szerepből való kilépés nélkül ellenőrizni tudja az állapotát, és alkotóelemeire tudja bontani. Az elemek kifogástalanul, egymást segítve működnek. De ekkor bekövetkezik valami kis ficam, s a színész azonnal »önnön lelkébe tekint«, hogy rájöjjön, melyik elemmel van a baj. Felismeri a hibát, és kijavítja. Ezalatt semmibe se kerül neki megkettőződnie, vagyis egyrészt korrigálni azt, ami hibás, másrészt pedig tovább élni a figura életét.” (Sztanyiszlavszkij, 1988, 303. o.)

Mejerhold ezt a gondolatot képletté formálta: $N = A1 + A2$. N a színész, A1 a művész, aki az ötletet kigondolja és utasítást ad, A2 pedig a végrehajtó, aki megvalósítja azt. (Braun és Pitches, 2016, 244. o.) A kettős tudatosság egyfajta ritmikus váltakozás a reflexió és a cselekvés között, amiben a váltás könnyedsége elengedhetetlen. A színész képes figyelme tárgyát megváltoztatni anélkül, hogy ez megbontaná a játék folyamatát.

Több színészpédagógus különbözőképpen közelíti meg a kettős tudatosság fogalmát:

- Merlin és Oida szerint ez az állapot azt jelenti, hogy a színész át is él egy érzelmet, és reflektál is rá. (Merlin, 2001, 76. o.; Oida és Marshall, 1997, 54. o.)
- Wangh hangsúlyozza, hogy a tudatalatti, ösztönös impulzusok nem zárják ki a kontrollt, amivel a tudat kettős jelenlétére világít rá. (Wangh, 2000) A kettős tudatosság gyakorlati jelentősége a biztonság szempontjából is kiemelkedő: a színésznek mindig tudatában kell lennie a színházi környezetnek, a partnerének, a térnek és a kellékeknek. Ennek hiánya balesethez vezethet.
- Jean Dasté ezt „megkettőzött tudatosságnak” nevezi: a színész egyszerre ura és nem ura a helyzetnek. (Evans, 2006, 141. o.)
- Christoffersen szerint a tréning az a „híd”, amely összeköti az energia és tudatosság, a cselekvés és reflexió állapotait. Ez a híd segíti a színészt abban, hogy a kettős tudatosságot fenntartsa. (Christoffersen, 2003, 79. o.)

Mihail Csehov tovább bővíti ezt a modellt: szerinte a színész tudatossága háromszintű. A kettős tudatosság mellé beemeli a magasabb ént, amely az alkotó ihlet forrása:

„(...) a színművész igazi teremtmény állapotát tudatának hármas működése vezérli: a magasabb én inspirálja játékát, és hitelesen gondoskodik teremtmény érzéseiről; az alacsonyabb

én szolgál a józan ész fékező erejeként; a figura illuzórikus »lelke« a magasabb én teremtő impulzusainak a gyújtópontja.” (Csehov, 1997, 102. o.)

Mind a kettős tudatosság, mind a hármas tagolás a játék paradox, énmeghaladó sajátosságát emeli ki. A színész mindig a játék felfüggesztett, színházi valóságában cselekszik, ami nem azonos a hétköznapi valóság terével.

BEVONÓDÁS – JELENLÉT

[*Engagement – Presence*]

A bevonódás a kortárs színészképzés egyik kulcsfogalma. Ez az állapot a figyelem, az energia és a reakciókészség koncentrált, intenzív jelenlétét jelenti. A színész bevonódása nem pusztán technikai teljesítmény, hanem egy elköteleződés, amely lehetővé teszi, hogy teljes lényével részt vegyen a színpadi történetekben.

A bevonódás tárgyát – azt, hogy minek adja oda teljes figyelmét a színész – legtöbbször egy esztétikai vagy rendezői koncepció határozza meg. Bár maga a *bevonódás* kifejezés nem mindig jelenik meg a szakirodalomban, az általa jelölt állapot és cselekvés szinte minden színészpédagógiai megközelítésben fellelhető.

Sztanyiszlavszkij szerint: „A színész csak akkor adja át magát a szerepének, amikor az elragadja őt. Ilyenkor összeolvad a figurával, és alkotó módon formálódik újjá.” (Sztanyiszlavszkij, 2008, 232. o.) Bár Sztanyiszlavszkij figyelme idővel az érzelmi emlékezetéről a fizikai cselekvésre irányul, célja mindig is a hihető, drámai szituációk megalkotása volt. A bevonódás tehát nemcsak érzelmi, hanem cselekvésközpontú megközelítésben is értelmezhető.

Grotowski „totális cselekvés” fogalma azt jelzi, hogy a színésznek egész lényével kell részt vennie a cselekvésben: „Amit a színész megvalósít, az (...) totális cselekvés legyen, hogy amit csinál, azt egész lényével tegye, és ne csak egy mechanikus (és ezért merev) kar- vagy lábmozdulat, ne csak egy-egy grimasz legyen, amit egy logikus fintor és egy gondolat segít.” (Grotowski, 2002, 77. o.)

Amikor a színész teljesen átadja magát egy szerepnek, egy akciónak vagy a színházi aktus bármely részének, akkor egy olyan pillanatnyi állapotot hoz létre, amely a jelenlét egy formájaként is értelmezhető. A jelenlét fogalma a színészképzés egyik legösszetettebb és

„S azáltal, hogy a színész e fiktív igazság révén aktiválja a karizmáját, a közönséget a hétköznapi valóságon túli szférába emeli. Ezekben a pillanatokban a színész »szemfényvesztése« által olyan tér jön létre, hogy a néző, aki lát, és a színész, akit látnak – ők ketten, akik az imént még egymástól strukturálisan elválasztva és elidegenítve léteztek, eggyé olvadnak. Abban a pillanatban, amikor a színész és a közönség eggyé olvadása megvalósul, születik meg a színház.”

(Suzuki, 2023, 25. o.)

legvitatottabb témája. A szakirodalom sokféleképpen közelíti meg. (Goodall, 2008, Chaikin, 1991, Power, 2008)

Power háromféle jelenlétet különböztet meg:

- *fiktív jelenlét* – a karakter illúziója,
- *auratikus jelenlét* – a színész kisugárzása,
- *testi jelenlét* – a fizikai valóságban való létezés (Power, 2008).

A bevonódás mindhárom szinten megvalósulhat:

- A színész belehelyezkedik az új valóságba → fiktív jelenlét.
- Együtt létezik a tevékenységgel → auratikus jelenlét.
- Érzékszerveivel tapasztalja a teret → testi jelenlét.

A jelenlét tehát a bevonódás hatásaként értelmezhető – egy állapot, amelyben a színész van. A bevonódás meghatározza a figyelem pillanatnyi tárgyát és segíti a színész előadói állapotát, így „a színészet egyik fontos alapja.” (Overlie, 2016, 126. o.)

[Attractive – Self-confident – Suggestive – Cozening]

Ez a téma könnyen félreérthető, mivel a *vonzó* vagy *elbűvölő* szavak gyakran esztétikai szépségre utalnak. Jelen alfejezet azonban nem a színész külsejére, hanem auratikus jelenlétére, energetikai kisugárzására és színpadi hatására koncentrál.

Egyes színészpedagógusok szerint a színpadon a színészek gyakran vonzóbbnak tűnnek, mint a való életben. „Amikor jó színészt látunk a színpadon, nagynak tűnnek: nagyobbak, mint a tényleges fizikai valóságuk. Ugyanez történik a vonzerejükkel is.” (Oida és Marshall, 1997, 47. o.)

Barba ezt a jelenséget a test és az elme *kitágulásával* magyarázza. A „kitágított test” és „kitágított elme” a mindennapi viselkedés áthangolásának és az energia újracsatornázásának eredménye. „Az életteli test kitágítja a színészi jelenlétet és a nézői percepciót. Vannak olyan színészek, akik a nézőket olyan elementáris erővel kötik le, amely közvetítés nélkül is »elcsábítja« őket.” (Barba és Savarese, 2020, 251. o.) Ez a szuggesztív erő nem tanítható meg egyszerűen technikaként, de fejleszthető a test, a hang, az energia és a figyelem tudatos munkájával. A „kitágított test” tudományos értelemben is izgalmi állapotban van – a részecskék gyorsabban mozognak, az energia intenzívebb, a vonzás és taszítás erősebb.

Suzuki hasonlóképp írja le a színész azon képességét, hogy „elcsábítja” a nézőt: „(...) a csáberő akkor jön létre, amikor a színész nyelv- és térhasználata, a színészi játéka és az energiája vonzóvá válik, és ezáltal egy rendkívüli, folyamatosan változó, zsigeri éberségen alapuló kapcsolat jön létre a közönség és a színész között.” (Suzuki, 2015, 5. o.) Suzuki tréningje – az energia, a légzés, az egyensúly és a belső érzékenység fejlesztésére – éppen ezt a színpadi csáberőt hivatott megalapozni. (Suzuki, 2015, 60. o.)

Carreri a csábítás fogalmát a néző elméjének „vezetésével” kapcsolja össze: „A színésznek el kell csábítania (se-ducere, vezetni) a néző elméjét, elvezetve őt a kielégülés azon

pillanatához, amely abban áll, hogy megérti, mi »történik valójában«.” (Carreri, 2014, 86. o.) Ez a megközelítés a színész és a közönség közötti kapcsolat dinamikájára helyezi a hangsúlyt. A csábítás itt nem egyenrangú játék, hanem egy irányított figyelemvezetés, amelyben a színésznek világos stratégiája van arra, hogyan vezeti a nézőt a színházi élmény során.

„Én úgy látom, hogy a legvonzóbb emberek azok, akik benne égnek az élet hevületében – mélyen elkötelezettek, és folyamatosan feszegetik a számukra adott keretek határait. Az élet iránti elköteleződés energiát és belső eltökéltséget szül, ami sűrű, mágneses vonzerőt hoz létre. Keress olyan társakat, akik élnek, elkötelezettek és jelen vannak. Ahhoz, hogy ilyen emberekkel találkozz, neked is ki kell fejlesztened egy tulajdonságot, ami mágnesként vonzza őket: a lelkesedést.” (Bogart, 2007, 32. o.)

Bogart véleménye, hogy a színész viselkedése, nem pedig fizikai megjelenése ragadja meg a közönség figyelmét. Állítása szerint a színészek, akik tetszeni akarnak a közönségnek egy idő után elveszítik érdekességüket. (Uo.) A közönség elérése nem egyenlő a „kedvében járással”, amit Grotowski „publicotropizmusnak” a színész legnagyobb ellenségei hív. (Grotowski, 2002, 242. o.)

Grotowski szerint a színész a „totális színészi cselekvés” során képes személyisége különböző rétegeit megmutatni, és ezáltal provokálni a közönséget. Ez adja a legnagyobb sugesztív erőt. (Grotowski, 2002, 131. o.)

Merlin szerint a közönség gyakran úgy érzi, mintha *valaki markában lenne*: „A megragadás valójában hihetetlenül könnyed, nem igényel semmilyen külső fizikai erőfeszítést. Csak egy nagy belső aktivitásra van szükség, amit egy érdekes céllal érhetsz el, ami teljesen beszippant téged a cselekedeteidbe és a partnereidbe.” (Merlin, 2003, 65–66. o.) A közönség ez alapján tehát ugyanazt a csábítást, elbűvölést és vonzalmat éli át, amit a színész is megtapasztal, amikor teljesen elmerül egy jelenetben, egy fizikai partitúrában vagy egy karakterben. A színész bevonódása teremti meg azt a helyzetet, amelyben a közönség felfedezi benne „vonzalmának tárgyát”.

KÉSZ – KÉSZENLÉT

[Ready – Readiness]

A készenlét olyan pszichofizikai állapot, amelyben a színész teljes testelme rendszere úgy van hangolva, hogy folyamatosan képes érzékelni az ingereket, megérezni az impulzusokat, és reagálni rájuk. Ez az állapot nem csupán a reagálásra való képességet jelenti, hanem egyfajta „passzív készenlét (szerk.: rendelkezésre állás) hogy megvalósítsa az aktív partitúrát.” (Grotowski, 2009, 28. o.)

A készenlét különösen fontos a fizikai színészképzés módszerei esetében. Számos színházi alkotó – köztük Mejerhold, Grotowski, Barba, Suzuki, Bogart és Terzopulosz – foglalkozott a színész készenléti állapotának fejlesztésével.

A testtartás kulcsfontosságú tényező: a testnek nyitottnak, rugalmasnak és energizáltnak kell lennie ahhoz, hogy bármilyen akcióra azonnal reagálni tudjon. A test nem lehet sem túl feszes, sem túl laza – a készenlét egy dinamikus egyensúly.

Barba a *sats* fogalmával írja le ezt az állapotot. A *sats* a testben jelen lévő potenciális energia érzete, amely bármely pillanatban mozgásba lendülhet. Barba a *sats* fogalmát több hagyományból vezeti le:

- Sztanyiszlavszkij elképzelései a belső készenlétről,
- Mejerhold *predigra* (elő-játék) fogalma,
- Grotowski *elő-mozgás* koncepciója,
- valamint a bali és pekingi opera előadói technikái.

A *sats* állapotában a színész bármilyen további előkészület nélkül képes akcióba lépni. Nem célunk állást foglalni a pre-expresszivitás vitájában – hogy létezik-e olyan állapot, amikor a test még nem fejez ki semmit –, de a *sats* és a készenlét fogalmai közötti egyértelmű kapcsolatot látunk.

A készenlét egy idealizált állapot, amelyben a színész akadálytalanul és szabadon képes reagálni bármilyen impulzusra – legyen az fizikai, mentális vagy érzelmi. Ebben az állapotban a reakció:

- spontán, de nem kontrollálatlan,
- tudatos, de nem előre megtervezett,
- szabad, de nem kontrollálatlan.

A színésznek arra kell törekednie, hogy ebben a kiélezett állapotban legyen.

„A színész abban a pillanatban, abban a villanásnyi időben tudja megtapasztalni saját energiáját, ami megelőzi a cselekvést, amikor minden szükséges erő készen áll már arra, hogy felszabaduljon a térben, de még felfüggesztve, marokban tartva vár. Ez a tapasztalat a *sats*, vagyis a dinamikus előkészület formájában szerezhető meg. A *sats* az a pillanat, amelyben az egész organizmus gondolja végig/hajtja végre a cselekvést, amelyben a test feszültségekkel reagál, még a mozdulatlanság állapotában is.”

(Barba, 2001, p. 73–74. o.)

„A színész térdei lazák, és enyhén be vannak hajlítva, a talpak szilárdan állnak a földön. A térdek könnyed behajlításával elérhető a medenceközpont dinamikus összekapcsolása a talp középpontjával, az éberség és a készenlét érzetét keltve”

Terzopulosz, 2023, 24. o.)

[Playfulness]

Bár nem minden színészpédagógus hangsúlyozza kimondottan a játékoság szerepét, mi úgy véljük, hogy ez a képesség alapvető jelentőségű, és elengedhetlen része kell legyen a színészképzésnek és a színészi munkának.

A játékoság gyakran a gyermeki viselkedés példáján keresztül kerül megközelítésre. A gyermeki játékot olyan elemek jellemzik, mint az öröm, a kíváncsiság, a bevonódás, a kreativitás, a merészség, az érzékenység, a természetes reakciók, a fegyelem és figyelem, valamint a kifejezőkészség.

Gyermekkorban a játék tanulási eszközként is szolgál: a gyerek felfedezi a testét, a teret, és a képzeletbeli világát a játékok során. A színész munkája is hasonló logikát követ: test, tér, képzelet.

Ahogy a gyermekek szocializálódnak, megtanulják a kulturális szabályokat, amelyek korlátozzák a játék szabadságát. A test, a hang és a figyelem irányítása egyre inkább a társadalmi normákhoz igazodik, és a játékoság fokozatosan háttérbe szorul. Ez az egyik oka annak, hogy a 20. század számos színészpédagógusa a dekulteralizációra (Barba), a felszabadításra (Grotowski), vagy a test teljességének visszanyerésére (Suzuki) helyezte a hangsúlyt.

Lecoq gondolatai a játékról (*le jeu*) különösen gazdag forrást jelentenek. Murray és Keefe összefoglalása alapján:

- „A sikeres játéknak figyelnie kell »a ritmusra, a tempóra, a térre és a formára« (Lecoq 2000: 29).
- »A játék motorjait« (ibid.: 98) minden stílus és műfaj esetében fel kell fedezni.
- Játék nélkül nincs kreativitás.
- A játék örömet és könnyedséget követel.
- A játék életre kelti a színpadi pillanatot.
- »A játék olyan állapot, amelyben a jelentés változik, amelyben a lehetőség virágzik, amelyben a látomások megsokszorozódnak« (Etchells 1999: 53).

„Módszerem célja, hogy elősegítse egy olyan színház létrejöttét, ahol a színész játékosává válik.”

(Lecoq, 2000, 98. o. idézi: Murray, 2003, 66. o.)

„Copeau számára a játék kulcsfontosságú kapcsolatot jelentett a gyermek ártatlan és fantáziadús játéka, az improvizáció művészete és a színházi alkotás között. A játékok olyan helyet teremtettek a színésznövendékek számára, ahol a fantázia, a költészet és a valóság keveredhetett és kölcsönhatásba léphetett egymással (...) A játékok nem csupán a technikai készségek fejlesztésének képzési eszközei voltak, hanem felkészítették a színészt az előadásra is, ösztönözve a játékoságot, a képzelőerőt, a spontaneitást és a rugalmasságot”.

(Evans, 2006, 66. o.)

- A játékos színész távolságtartást követel meg önmaga és a szerep között.
- A játékra való képesség ugyanúgy megtestesült, mint kognitív képesség.
- A játékkal való túlságosan kemény próbálkozás megöli a játékot.
- A játék zűrös, kiszámíthatatlan, örömteli, ijesztő, és néha túl messzire megy.” (Murray és Keefe, 2007, 146–147. o.)

A játékoság gyakran tűnik megmagyarázhatatlan, varázslatos erőnek, amely új lehetőségeket nyit meg a színpadon. Lecoq szerint a játékoság hiánya ellehetetleníti a színház létezését. A játék szó időnként az ihlet szinonimájaként is értelmezhető nála.

Bár Mejerhold gyakorlatai elsőre szigorúnak és strukturáltnak tűnnek, a ritmus, tér és tempó kezelésének spontaneitása mégis játékos minőséget hordoz. A játékoság itt nem a szabadság hiányát jelenti, hanem más, kötött formában – például kompozíciós döntésekben – jelenik meg. (Pitches, 2003, 116. o.)

Úgy látjuk, hogy szinte minden általunk kutattott színészi megközelítésben felfedezhető a játékoság – még a Suzuki-módszerben is, amely az egyik legfegyelmezettebb kortárs színészténing. A Suzuki-téningben a játékoság megnyilvánulhat:

- a zeneválasztásban,
- a meglepő váltásokban,
- a képpel való munkában,

„A JÁTEKOSSÁG ÉS A FEGYELEM (...) ugyanannak az érmének a két oldala, amelyek kényes egyensúlyban vannak egymással. Ha túl sok a játékoság, akkor az előadás öncélúvá és fókuszátlatlanná válhat; ha túl kevés, akkor a kreativitás szikrája, amely minden színházi munkához szükséges, eltűnhet. A műhelyekben uralkodó túlságosan fegyelmező légkör is ezt a hatást válthatja ki, kioltva az egyszerű játékból fakadó könnyedséget. A korabeli beszámolók Mejerholdról a próbateremben rávilágítanak jellemének mindkét aspektusára.”

(Pitches, 2003, 116. o.)

[Disciplined – Rigour]

A fegyelem és a szigor a színészi munka elengedhetetlen részei, amelyek kiegészítik és egyensúlyban tartják a játékoságot. Ez a viselkedés több rétegből áll, és a színészi munka különböző aspektusaira irányul: a szakmai hozzáállásra, a csoportmunkára, a belső önirányításra, valamint az alkotói folyamatban való részvételre.

Sztanyiszlavszkij szerint a színésznek sohasem szabad elkésnie a próbáról. Ez a fegyelem külső megnyilvánulása, amely a professzionális szintű munkavégzéshez kapcsolódik. A színész egy

„Egy színésznek éppen olyan vasfegyelemre van szüksége, mint egy katonának.”

(Sztanyiszlavszkij, 1988, 18. o.)

csoporttal dolgozik, és felelős a közös ritmusért, az időkeretek betartásáért, és a csoportkohézió fenntartásáért. A pontos időkezelés a tisztelet jele – a munka, a partner és a közös alkotás iránt. (*Sztanyiszlavszkij, 1988, 18. o.*)

Merlin szerint a fegyelem nemcsak a szakmai viselkedésre vonatkozik, hanem arra a képességre is, hogy a színész különbséget tudjon tenni a személyes és az alkotói énje között: „A fegyelem az a képesség, hogy mindent figyelmen kívül hagyj, ami személyes jellegű.” (*Merlin, 2007, 26. o.*) Ez az önfegyelem lehetővé teszi, hogy a színész tudatosan váltson a hétköznapi és az alkotói állapot között, és alárendelje saját igényeit a csoport vagy az előadás céljainak.

Peter Brook szerint minden színészben ott van a munkára való szándék. „A színészek néha látszatra féltékenyek vagy közönségesek, de soha nem ismertem még színészt, aki ne akart volna dolgozni. A munkavágy az erejük.” (*Brook, 1999, 33–34. o.*) A fegyelem az alkotói munka során nem merev szabályrendszer, hanem egyfajta odaadás és pontosság. Mejerhold, Grotowski és Barba művei mind tartalmaznak utalásokat arra vonatkozólag hogy, hogyan jelenik meg a fegyelem az alkotásban. (*Pitches, 2004, 70. o.; 112. o., Grotowski, 2002, 238. o., Barba, 1986, 52. o.*) A fegyelem az ő szemszögükből egyszerre jelent egyfajta odaadást a kutatómunka iránt, valamint a tevékenységek pontos, készséges elvégzését.

Ebben a témakörben a motiváció is központi fogalomként szolgálhatja a megértést. Az OTP Gardzienice munkájával kapcsolatban Allain azt fogalmazza meg, hogy a színész saját felelőssége motivációjának megtalálása és fenntartása, valamint az önmagán végzett következetes munka a próbaidőn kívül is. (*Allain, 1997, 64. o.*)

A fegyelem tehát nemcsak külső elvárás, hanem személyes döntés is: a színész kitartása, koncentrációja és önszabályozása határozza meg, hogyan tud dolgozni akkor is, amikor fáradt, kimerült vagy bizonytalan. A fegyelem elengedhetetlen ahhoz, hogy a színész következetesen olyan értékek mellett tudjon dönteni, amik meghatározzák alkotói énjét.

„A feltörekvő színészekről kitartást és szívósságot várok. Le kell dobniuk az órájukat és alá kell vetniük magukat a munka örült ritmusának, hogy meghaljanak az őket kulturálttá tévő világnak, és színészként újjászülessenek. Saját víziókkal és értékekkel kell rendelkezniük, valamint a technikai elvek uralásának képességével, amelyeket akaratlanul is a gyakorlatba ültetnek. (...) A tanonckodást a feszültség irányítja: a munka kérlelhetetlensége, amely lemond a rövidebb út kísértéséről, és a lényegre törekszik, a részletekre, amelyek bármelyik pillanatban az utolsó szóvá, a végrendeletünké válhatnak. De ujjongás is, hogy végtelen idő áll rendelkezésre a tökéletesítéshez, a mélységekbe való merüléshez, a meglepetésekhez és az önfelfedezéshez.”

(*Barba, 1999, 94. o.*)

A színész felszabadításának gondolata – vagyis az, hogy a színész szabad legyen a színpadon – különböző színészténing-módszerekben eltérő módon jelenik meg. Mivel a *szabadság* általános meghatározása félrevezető lehet, szükséges a fogalmat kontextusba helyezni, és megvizsgálni, hogy hol és mikor fordulhat elő szabadság egy valójában irányított és szabályozott munkafolyamatban.

- Szabadság a külvilág kötöttségei alól
- Szabadság a színházi munka kontextusában
- Szabadság az alkotómunkában

Társadalmi blokkok - kulturális viselkedés

A színházantropológia egyik alapvetése, hogy a színészi testhasználat eltér a hétköznapi viselkedéstől. A téning során a színészek egy új, „második természetként” működő testtechnikát alakítanak ki, amely különbözik a társadalmi normák által meghatározott mozgásmintáktól. Ez a második természet gyakran egy etikai kerethez is kapcsolódik, amely meghatározza, hogyan viselkedjen a színész a színházi térben – például hogyan kezelje a hibákat, hogyan lépjen be az ismeretlenbe, vagy hogyan közve-títse az érzelmeket. (Camilleri, 2009, 27. o.)

„Mondhatnánk, hogy a színészi lét értelme az, hogy felszabadítsuk magunkat.”
(Barba, 1986, 87. o.)

A színészi szabadság ebben az értelemben azt jelenti, hogy a színész elfogadja a színház sajátos logikáját, amely gyakran nem egyezik a hétköznapi élet szabályaival. Az *egyéni téning etikai kerete* című alfejezetében ezt részletesen is kifejtettük, de álljon itt pár gondolat emlékeztetés képpen:

- A hibák nem kerülendők, hanem alkotóelemek.
- A szokások nem jók vagy rosszak, hanem vizsgálhatók és alakíthatók.
- A társadalmi távolság helyett kapcsolódás jön létre.
- A sebezhetőség nem gyengeség, hanem erőforrás.
- A kudarc nem végpont, hanem tanulási lehetőség.

Ez a fajta szabadság időigényes folyamat, mivel a társadalmi viselkedés logikáját nap mint nap gyakoroljuk – ezért a művészi logikát is naponta kell gyakorolni.

Személyes gátak

Bár a társadalmi és személyes blokkok gyakran összefonódnak, érdemes őket megkülönböztetni. A személyes gátak olyan akadályok, amelyek az egyén saját élettörténetéből, tapasztalataiból erednek. Ezek lehetnek:

- tudatosítottak és egyértelműek (pl. félelem a hangos zajoktól),
- vagy tudattalanok és lappangóak, amelyek csak a munka során válnak érzékelhetővé.

„Nem szükséges tudni, hogy hol van a blokk, vagy hogy egyáltalán létezik-e. Azt fedeztük fel, hogy szinte minden embernek vannak olyan gátlásos, öntudatos és zavarban lévő területei, amelyek megnehezítik, hogy a színpadon olyan teljes mértékben kifejezze magát, mint a magánéletben.” (Strasberg, 1988, 138. o.)

A tréning során ezek a blokkok pszichofizikai (lazítás, érzetekkel való munka, légzés, stresszkezelés stb.) vagy tematikus (célzott feladat az adott elakadás oldására) munkával oldhatók. Ez egyfajta önfeltáró folyamat, amelyben a színész felismeri, hogyan hatnak személyes élményei a testére, hangjára, jelenlétére – és megtanulja, hogyan dolgozhat ezekkel tudatosan.

A színész arra hivatott, hogy megtalálja és felszabadítsa belső energiájának számos dimenzióját (...).

(Terzopulosz, 2023, 20. o.)

Suzuki más szempontból közelíti meg a személyes blokkok kérdését: a mindennapi testhasználat korlátozó hatásaira hívja fel a figyelmet.

„Valójában a legtöbb hétköznapi tevékenység manapság fizikai vagy szellemi önkorlátozással jár: amikor tanulunk, íróasztalnál ülünk; amikor könnyítünk magunkon, vécén csücsülünk; amikor munkát keresünk, vonaton ingázunk. Ily módon a modern élet tartja ellenőrzése alatt a testérzékelésünket. (...) Így amikor a nem megfelelően képzett (szerk.: edzett) felnőtt színész megpróbál spontán módon játékba hozni gyermeki szenzibilitását, nem veszi észre, hogy már rég elveszítette az ehhez szükséges rugalmasságát.” (Suzuki, 2023, 71–72. o.)

Suzuki szerint a gyermeki kifejezőkészség a színészi szabadság referenciapontja. Tréningjének célja, hogy a színész visszanyerje a test teljességét, és megszabaduljon a hétköznapi élet által ráakódott korlátoktól. (Suzuki, 2015, 65. o.)

A test mindennapi beidegződései – például egy váll rendszeres megemlése a hátizsák-hordás miatt – akarattalan jeleket közvetítenek a néző felé. Ezek a jelek a karakter vagy cselekvés részeként olvashatók, még akkor is, ha nem szándékosak. A tréning célja az is, hogy ezeket a színész felismerje és letisztítsa. Ebben az értelemben a személyes szabadság utalhat arra is, hogy a színész megszabadul a kreatív munkát korlátozó napi rutinok hatásától.

A gyakorlati részben szereplő feladatok jelentős része – például a testsúlykontrollt, testtudatot, időkezelést fejlesztő gyakorlatok, vagy a ritkán használt mozgásminőségek – azt

a célt szolgálják, hogy a színész tudatosítsa és felszabadítsa a testét a mindennapi rutinok korlátozó hatása alól.

A gyakorlatok céljai az adott leírásokban szerepelnek, de a gyakorló saját igényei szerint is bővítheti a repertoárt – például a *Skála sorhoz* hozzáadott személyes gyakorlatokkal. Így a színész egyéni célokon dolgozhat, és saját blokkjainak felismerésén keresztül haladhat egyfajta szabadságérzet felé.

TIPP:

Javasoljuk, hogy tedd fel magadnak a következő kérdéseket: *Milyen napi rutinok határozzák meg a testkezelésem? Mennyi ideig ülök, állok egy nap? Milyen székeket használok? Mennyi súlyt cipelek a hétköznapiak során és milyen formában? Milyen pozícióban és felületen alszom? Milyen gyakran van lehetőségem teljes mértékben egy dologra koncentrálni? Milyen gondolatok és érzelmek határozzák meg a mindennapjaimat? Milyen hatással vannak ezek a rutinok a testem egészére?*

A színészi szabadság ebben az összefüggésben nem általános érvényű, hanem a színész és a külső szem – például a rendező, koreográfus, tréner – közötti munkakapcsolat dinamikájára vonatkozik. A különböző színházi struktúrák és alkotói modellek eltérő módon kezelik ezt a viszonyt, így a szabadság fogalma is kontextusfüggő.

Bogart vitatja azt az elképzelést, hogy a színésznek mindig „a rendező kedvére kell tennie”. Szerinte a közös alkotói folyamatban a színész nem alárendelt, hanem együttműködő alkotópartner. (Bogart, 2007, 24–25. o.) Ez a nézőpont hangsúlyozza, hogy a szabadság nem a hierarchia hiányát jelenti, hanem a tudatos részvételt és a kreatív felelősségvállalást.

A különböző színházi csoportokban és intézményekben a hierarchia és munkadinamika eltérő lehet – van, ahol a rendezői irányítás dominál, máshol a kollektív döntéshozatal. A színészi szabadság azonban minden modellben megjelenik, ha a színész képes önállóan gondolkodni, javaslatokat tenni, és alkotó módon viszonyulni a feladathoz.

A színészi szabadság másik aspektusa a közönséghez való viszonyulás. A színész a nyilvánosság előtt mutatkozik meg – ez önmagában feszültséget és stresszt generálhat benne. A különböző műfajok, stílusok és rendezői koncepciók eltérő módon kezelik a néző és színész kapcsolatát, de a szabadság itt azt jelenti, hogy a színész képes:

„A szabadság döntést jelent. És csak a lehetséges alternatívák bősége közül választhatunk, amelyek mindegyikét elsa-játítjuk.”

(Barba, 2009, 215. o.)

- elfogadni a nézettség helyzetét,
- csatornázni a közönségtől érkező energiákat és a cselekvés impulzusaként használni azokat.

Ha a színész nem tudja pontosan kezelni ezeket az impulzusokat, akkor azok gátló feszültségekké válhatnak, és akadályozhatják a szabad kifejezést. A lámpaláz és a vele járó testi-mentális reakciók részletesebb tárgyalása a *Feszültség és elengedés* című alfejezetben található.

Szabadság az alkotómunkában

Szabadság a képességek szintjén

Ideális helyzet lenne, amikor a színészt sem társadalmi, sem személyes, sem technikai akadály nem korlátozza. Ebben az állapotban a színész szabadon cselekedhet – de a kérdés az, *milyen* cselekvést hajthat végre.

A szabadság egyik értelmezése a képességek szintjén jelenik meg: a színész szabadon hozzáfér a már elsajátított készségeihez, és bármikor képes előhívni azokat. Ezt a hozzáférést azonban befolyásolhatják:

- fizikai állapotváltozások (sérülés, betegség, öregedés),
- vagy a test és elme aktuális kondíciója.

A színész különböző testtechnikák révén tanulja meg, hogyan formálhatja testét, mozgását és viselkedését. „Céлом, hogy segítsek a színésznek újra felfedezni azt a mozgásszabadságot, amely a gyermekekben jelen van, mielőtt a társadalmi érettség más, konvencionálisabb viselkedési formákba kényszerítette volna őket.” (*Lecoq, 2000, 73. o.*)

A kultúra formálja a testet – hogyan ülünk, járunk, viszonyulunk másokhoz. A dekulaturalizáció, a tanult minták feloldása, és a test újraérzékenyítése a tréning egyik legfontosabb célja. Suzuki koncepciója is ezt a rendelkezésre állást célozza: a test felszabadítását a mindennapi viselkedés korlátozó hatásai alól.

Szabadság a formán belül

A színészi szabadság egyik legösszetettebb kérdése, hogy hogyan lehet szabadnak lenni egy adott formán belül. A forma lehet:

- rugalmas (pl. improvizáció),
- félig kötött (pl. fizikai partitúra),
- vagy teljesen rögzített (pl. koreografált jelenet).

Szabadság a rugalmas formában

Az improvizáció – akár előadási forma, akár pedagógiai vagy alkotói eszköz – mindig strukturált logikán alapul. A szabályok nem korlátoznak, hanem irányt mutatnak és keretet szabnak. (Frost és Yarrow, 1990, 13–92. o.)

„Paradox módon éppen a korlátok, a precizitás, a pontosság, az exaktság teszi lehetővé a szabadság lehetőségét.” (Bogart, 2005, 45–46. o.) Ez alapján a színész szabadnak tekinthető, ha:

- meghatározott logikát követ.
- tudatában van a lehetőségeknek,
- alkalmazkodik a jelenhez,
- és tudatos döntéseket hoz az adott kereteken belül.

Ez a logika érvényesül a *Viewpoints* idő- és térkezelésében, a Sztanyiszlavszkij-féle karakterelemzésben vagy aktív analízis során, a Keith Johnstone-féle státuszjátékokban, vagy Csehov középpont-munkájában is, és a lista hosszasan sorolható. Az improvizáció alapján meghatározott szempontok érvényesnek tekinthetők a következő formai kategóriákra is.

A gyakorlati részben tárgyalt feladatok egyikében sincs eltérés ettől a logikától. Az általunk megadott iránymutatások lehetőséget kínálnak egy adott téma feltárására, és arra ösztönöznek, hogy a javasolt logikát követve a színész önálló kutatást végezzen.

Szabadság a formaalkotásban

A szabadság másik értelmezése, amikor a színész új formát talál egy anyag felfedezése során. A rendező ilyenkor teret ad a színésznek, hogy egy cél vagy feladat mentén egyedi megoldásokat dolgozzon ki. Ez a szabadság a kreatív kutatás alatt jelenik meg, és a színész és a külső szem folyamatos, aktív párbeszédet folytat. „Figyelmesnek, magabiztosnak és szabadnak kell lennie, mert a mi munkánk az, hogy lehetőségeit a végletekig feltárjuk.” (Grotowski, 2002, 25. o.)

Ez a megközelítés jelenik meg a *Skála* sor saját gyakorlatainál és az *Akcio* sor feladataiban is.

„(...) Az ülés különböző módjain kezdtem dolgozni, a forgáson, azon, hogy a testemet egyensúlyából kibillentve a padlóra vezessem, és újra felálljak. (...) Az új elemek természetes módon, folyamatos hullámokban vezettek egyikből a másikba. Kezddhettem gyorsan, aztán átváltottam lassúra, lehettem erős, majd lágy. A gyakorlat által létrehozott energia vezett. »Elfelejtettem magam«, ugyanakkor rendkívül éber voltam”.

(Galli és Nagel Rasmussen, 2019, 9. o.)

Szabadság a félig rögzített formán belül

Amikor a forma jobban rögzítetté válik, félig kötött keret, például egy fizikai partitúra jön létre: a mozdulatok meghatározottá válnak, de a végrehajtás módja (tempója, minősége, dinamikája, ritmusa stb.) nyitva marad.

„Résztevőként az embernek el kell köteleznie magát az időnként nagyon is előírászerű gyakorlatok mellett. De azt is meg kell tanulnia, hogy a saját egyéniségét is bele tudja vinni ezekbe a gyakorlatokba, hogy szigorúan szabályozott körülmények között tudjon játszani.” (*Pitches*, 2004, 117. o.) A gyakorlat szabályai olyanok, mint egy metaforikus labirintus: a színész felfedez, falakba ütközik, új átjárókat talál. A forma irányít, de nem zárja ki a belső szabadságot.

„A gyakorlatok megválasztásával nem segíthet a rendező abban, hogy a színész hogyan vetítse a színpadra önnön tudatállapotát, még akkor sem, mikor színészt arra akarja rávenni, hogy találja meg önnön szabadságát.

(*Brook*, 1997, 83. o.)

„Ezen a ponton a színészek szabadságot találnak a struktúrán belül: szabadságot arra, hogy ne megváltoztassák a cselekvéssorukat, hanem egymásra (és minden körülöttük lévő dologra) reagálva kissé alkalmazkodjanak, megtartva ugyanazt a szándékot és ugyanazt a cselekvéssort. Ez egyfajta finoman hangolt improvizatív játék, amelyben a struktúra feszes, és természetesen tökéletesen memorizált.” (*Richards*, 2004, 81. o.)

Szabadság a teljesen rögzített formán belül

A koreografált, kodifikált formákban a színész nem változtathat a struktúrán és meghatározott annak milyensége is. Ebben a formában a színész belső szabadságát keresi. Ez a szabadság fellelhető

- a környezettel való viszonyok meghatározásával,
- a partnerrel való kapcsolatteremtésben,
- a test érzékelés nüanszaiban (pl.: mire figyel éppen a színész) jelenik meg.

A színész nem arra koncentrál, *mit* kell csinálni, vagy *hogyan* kell a cselekvést végrehajtani, hanem figyelmének tárgyával, képzetével és érzékelésével játszik. A forma elfogadása és a belső szabadság megtapasztalása revelatív hatású lehet.

„(...) figyeljük meg, milyen szabadságot élvezhetünk még a formális fegyelem kezei között is.”

(*Mejerhold*, 1915, 4-7. o., 208-211. o. idézi
Braun és Pitches, 2016, 184. o.)

A színészi munka egyik legfőbb kihívása a lámpaláz: az a feszültség, amely abból fakad, hogy a színész nyilvánosan, a nézettség állapotában dolgozik. Ez a félelem tiszta energiaforrás, amely – ha megfelelően kezelik – motiváló erővé válhat.

„A félelem rendkívüli energiát adhat. Ne utasítsd vissza: tanuld meg használni. Próbáld meg pozitív formájába transzformálni: színházi izgatottsággá.”

(Oida, 1997, 94. o.) A félelem elfogadása, a fiziológia hatásokkal – megnövekedett vérnyomás, szapora szívverés stb. – való szembenézés és ezek átalakítása színházi izgatottsággá már önmagában is bátorságot igényel.

Wangh szerint az őszinte kapcsolat a félelemmel – akár elfogadással, akár aktív leküzdéssel – mindkét esetben bátor cselekvés. (Wangh, 2000)

„A jó színész minden pillanatban kockáztatja a megszégyenülést. Nincs izgalmasabb, mint olyan színésszel együtt próbálni, aki hajlandó kínos területre merészkedni. A nyugtalanság tartja feszesen a szöveget. Ha megpróbálsz elkerülni, hogy kínos legyen, amit csinálsz, semmi sem fog történni, mert a terület biztonságos és felfedezetlen marad. A szégyenérzet előidéz a ragyogást, a jelenlétet és a megszokás feloldását.”

(Bogart, 2005, 116. o.)

A bátorság másik aspektusa, amikor a színész tudatosan túllép saját határait. Ez gyakori instrukció a próbafolyamatban (*lépj ki az ismeretlenbe; lépj ki a komfortzónádból; vállald kockázatot*), de ha nincs megfelelő módon kommunikálva, gátlásokat is okozhat. A kudarc – még a legelfogadóbb környezetben is – negatív érzéseket válthat ki, mint az önbírálat, a szégyen, a frusztráció vagy az önsajnálát.

A színészi alkotás tárgya és az alkotó nem szétválasztható. Ezáltal a színész számára a kritika és a kudarc sokszor nem csak az alkotása tárgyára, hanem teljes egzisztenciájára vonatkozik: pl.: nem azt hallja, hogy az alakítása nem nyerte el valakinek a tetszését, hanem, hogy *ő* rossz (színész). Amikor a színész nem tudja leválasztani az érzelmi impulzust az énképéről, a kudarc személyes élményként jelenik meg, ami hétköznapi lényére kihat. A tréning során lehetőség van arra, hogy a kudarcot az alkotófolyamat természetes részeként újraértelmezzük: ne a kudarc elkerülése, hanem annak elfogadása legyen a cél. „A veszélyérzet minden színházban alapvető fontosságú.” (Oida, 1992, in Wangh, 2000)

A veszély és a biztonság egyensúlya

A lelki kockázatvállalás nem mindig lehetséges – ha a színész valós fizikai, mentális vagy érzelmi veszélynek van kitéve, a részvétel nem elvárható. *Példa:*

- ha a mozgás technikailag nem biztonságos,
- ha a munkakörnyezet megalázó vagy más szociális játszmák terhelik (pl.: sok a pletyka)
- ha korábbi trauma kapcsolódik az elvégzendő feladathoz.

A biztonságos munkakörnyezet az egyik alapfeltétel ahhoz, hogy a színész merjen kockáztatni, és feltárja sebezhető oldalait. Ez egy érzékeny egyensúly, amelyet nehéz megtalálni.

Fontos, hogy a színész vigyázzon magára, adott esetben határokat is szabjon, ha arra van szükség. Ez azonban egy nehéz kérdéssé is válhat, mert ha a színész túlságosan védi magát, az olyan korlátokhoz vezethet, amelyek megakadályozzák az izgalmas művészi lehetőségek kibontakozását, de ha a színész érzékenysége nincs figyelembe véve bántalmazó, vagy destruktív munkakapcsolat alakulhat ki.

Ha a munkahelyi környezet biztonságos, a színészeknek nagyobb eséllyel van önbizalmuk kísérletezni a testükkel és az érzelmeikkel, valamint „megpróbálják levetni a mindennapi élet által rájuk kényszerített számtalan félelmet és korlátot”. (Terzopoulos, 2020, 23–24. o.)

Túllépni a jó és rossz fogalmán

Több tréningirányzatban, és a próbafolyamatban is megjelenhet az a nem duális gondolkodás, hogy *nincsenek jó vagy rossz döntések*. A színház paradox természetét tükrözik, hogy egy adott pillanatban mégis lesznek hasznosabb és kevésbé hasznos opciók. A színésznek el kell fogadnia, hogy:

- nem minden javaslat kerül be az előadásba,

„Tehát egyrészt biztonságra van szükség ahhoz, hogy elvégezd a munkádat. Másrészt azonban a biztonság nem jelentheti a kockázatok elkerülését. Ha a biztonságot úgy értelmezed, hogy »meg se próbáld«, akkor soha nem fogod felfedezni az izgalmat, ami abból fakad, hogy merj kockáztatni valami újat. Létezik olyan drog, hogy túlságosan biztosra megyünk. (...) A biztonság kockázat nélkül unalmas lehet, a kockázat pedig biztonság nélkül önpusztító.”

(Wangh, 2000)

„Ha valaki felkészült az ismeretlennel való találkozásra, akkor olyan helyzetben van, amely biztosítja, hogy a hibákból, félreértésekből és az őt körülvevő minden más valóéletbeli eseményből művészetet tudjon csinálni. Olyan művészetet tud csinálni, amely az életet hordozza, nem pedig a kiszámíthatóságot.”

(Overlie, 2006, 210.)

- a kiválasztott megoldás nem mindig az övé,
- és a kudarc a szakma természetes része.

A bátorság itt azt jelenti, hogy a színész nem veszi személyesen, ha egy ötlet nem működik, és képes tovább dolgozni a közös cél érdekében.

[Following A Logic, Being Coherent]

A színészi munka során a színész logikai láncot hoz létre cselekvései és reakciói között. Ez a lánc lehet *koherens* vagy *inkoherens*. A koherencia nem azt jelenti, hogy a cselekvés *természetes* vagy *valóság*hű – hanem azt, hogy valamilyen belső szabályrendszerhez igazodik. Paradox módon a logikának nem kell logikusnak lennie a hétköznapi értelemben, de következetesnek kell lennie, hogy a néző felismerhesse a térbeli, időbeli, minőségbeli mintázatot.

A narratív logika a kauzalitás, szituáció- és történetalapú érvelés és pszichológiai motiváció elvein alapul. Ez a megközelítés a naturalista és realista színház egyik alapja. A színész itt olyan döntéseket hoz, amelyek a karakter, a szituáció vagy a szöveg belső motivációjából fakadnak. (Stanislawski, 2008, 70. o., 161. o., 167. o., 183. o.; 509. o.; Evans, 2006, 93-94. o.; Cohen, 2010, 9-10. o., 26. o., 53. o., 87. o.; Barba an Savarese, 2006, 171. o., 216. o.; Miller, 2007, 36. o.).

A nem-narratív logika decentralizálja a szöveg és történet szerepét. Itt a térbeli, időbeli és energetikai kapcsolatok szervezik a cselekvéseket. A színész egy alternatív fókuszpontot használ – például:

- egy térbeli szabályt (nem megy két méternél közelebb másokhoz),
- egy ritmikai elvet,
- vagy egy energetikai impulzust.

Ez a megközelítés hasonlít a zenei vagy táncos kompozíciókhoz, ahol a hatás nem narratív, hanem strukturális. A zenét általában nem lineáris narratíva alapján komponálják, hanem a hatáskeltés érdekében többek között a harmónia, a diszharmónia, a tempó,

„A színész és a táncos közötti alapvető különbség abban áll, hogy az előbbi, munkája során gyakran támaszkodik valamilyen narratív logikára, vagyis olyan összefüggésekre, amelyek egy szövegből vagy egy konkrét helyzetből indulnak ki. (...) A táncos, ezzel szemben, »témákkal«, »érzelmekkel«, határozatlan, elvont érzésekkel dolgozik, és eközben kodifikált modelleket vesz igénybe, amelyeket egy meghatározott, hétköznapi túli technika eszköztárából merít.”

(Barba, 2001, 211–212. o.)

a ritmus, az ismétlés és a párhuzamosság elveit használják. Ugyanezt a logikát követhetik a különböző táncok.

(Overlie, 2006, 206-208. o., 211-212. o.; Richards, 2004, 81. o.; Barba és Savarese, 2006, 18. o.)

A történet és a logika könnyen teremthetnek előítéletes gondolkodásra alkalmas helyzeteket, mivel szorosan kapcsolódnak a hierarchikus szemlélethez. Mindkettő az információk rendszerezésének és rangsorolásának eszköze. Általában elvárjuk, hogy ez a hierarchikus működés megfeleljen a hagyományos normáknak: egy történetnek valamilyen igazságot kell közvetítenie, a logikának pedig megcáfolhatatlannak kell lennie. Ezek a célok azonban nem kapcsolódnak a logika alapvető természetéhez. Ezért a művésznek túl kell lépnie ezen a természetes hierarchikus akadályon, hogy hozzáférjen a logika valódi anyagához és annak sajátos nyelvezetéhez.”

(Overlie, 2006, 206. o.)

Koherencia és nézői értelmezés

Ha a színész koherens logikát követ, a néző mintázatokat ismer fel. A belső logika – például egy térbeli szabály – külső jelentést generál. Ha valaki a színpadon mindenkit elkerül, az karakterként olvasható, még akkor is, ha nincs szándék a karakterábrázolásra. A szabály nem egy szövegből vagy jelenetből kiolvasott motiváció, vagy karakter ábrázolás, mégis információt nyújt a színpadon lévő személyről: testesül egy fiktív identitás. Ebben a helyzetben a közönség részvétele, az információ befogadása hozza létre a karaktereket, nem pedig a színész szándéka.

A narratív logika látszólagos célja, hogy a néző hasonló a jelentést dekódoljon, amit az alkotók szántak. A nem-narratív logika viszont nagyobb szabadságot ad a nézőnek: a jelentés nem előre meghatározott, hanem a nézői befogadás során alakul ki.

SPONTENAITÁS – IMPROVIZÁCIÓS KÉSZSÉG

[Spontaneous – Improvisation Skill]

Közhely, hogy a színészet a jelen művésze. A színészek általában egy előre meghatározott tervet (mise-en-scène) követnek az előadás során, ugyanakkor mindig rendelkeznek bizonyos mozgástérrel, hogy az előadás közben érkező impulzusokra saját, egyéni stílusukban reagáljanak. Bár a színészi játékot alapvetően a rendező

„Bár a szövegek memorizálva vannak és a jelenet aprólékosan meg van rendezve, a színész megtalálja azt a létállapotot, amikor még a mondat végén lévő pont is meglepetésként hat. A műviségnek és az ártatlanságnak ez a paradoxona a művészi folyamat kötéltáncát jelenti”.

(Bogart, 2007, 133–134. o.)

elképzelése és esztétikai koncepciója határozza meg, a folyamat mégis biztosít valamennyi szabadságot a színészek számára.

A színpadi reakciók gyakran nem tudatos gondolkodás eredményei, hanem egy korábban elsajátított készségi tárház, berögzült szokások vagy olyan kapcsolatok mentén jönnek létre, amelyek természetes módon biztosítják a gördülékeny és hiteles válaszokat. (Grotowski, 2002, 225. o.; Strasberg, 1988, 90–91. o.; Miller, 2007, 124. o.) Ezt a nem előre megtervezett, váratlan vagy akár meglepő reakciót nevezzük spontaneitásnak. Hasonló az improvizációhoz: mivel a végkimenetel ismeretlen, a színésznek készen kell állnia arra, hogy habozás, újragondolás vagy kétely nélkül reagáljon.

A spontaneitás megjelenhet ösztönösen, de lehet tudatosan fejlesztett pszichofizikai technikák vagy a színész újrakondicionálásának eredménye is. (Sztanyiszlavszkij, 2008, 160. o.)

„A tréningben lévő színész számára a színpadi viselkedés is olyan »spontánná« válik, mint a hétköznapi viselkedés. Egy rekonstruált spontaneitás eredménye lesz. A spontaneitásnak ez a rekonstrukciója teszi lehetővé határozott végrehajtását az akcióknak, amiket a nézők érzelmi organikus (élő) és erőteljes (meggyőző) akciókként érzékelnek.” (Barba és Savarese, 2020, 150. o.)

A spontán állapotra való felkészülés tehát lehet *tudatos* vagy *tudattalan*. (Merlin, 2003, 25. o.) A különböző színházi megközelítések eltérő eszközöket javasolnak a tudatos kontroll alóli felszabadulásra: ilyen lehet a maszkhasználat (Pitches, 2004, 58. o.; Evans, 2006, 72. o.), a mozgás és játék (Evans, 2006, 67. o.), halandzsagyakorlatok (Cohen, 2010, 51. o.), a partner figyelmes meghallgatása (Cohen, 2005, 111. o.), vagy akár a fizikai fáradtság (Richards, 2004, 22–23. o.). Az a döntés, hogy a színész megengedi magának a meglepetést, szintén megnyithatja a tudatalatti spontán reakciók kapuját.

A spontaneitás a színészi munka különböző szintjein megjelenhet: a szövegmondásban (Evans, 2006, 54. o.), a mozdulatokban és gesztusokban, az érzelmi megnyilvánulásokban, valamint a hang-alapú munkában is (Grotowski, 2002, 166. o.).

„Copeau képzési rendszere (...) organikusabb megközelítést igyekezett felfedezni. Az érzelmelek tudományos elemzése nem volt hasznos a színész számára, akinek a szükséglete sokkal sürgetőbb volt – hogyan tud a színész látszólag spontán, igaz és őszinte reakciót kiváltani a fiktív és begyakorolt eseményekre. A színésznek érzékenységre van szüksége ahhoz, hogy felismerje, azonosítsa és összpontosítsa a körülötte lévő világra adott reakcióit, valamint rugalmasságra, fittségre és tartásra ahhoz, hogy ezt spontán, őszintén és »tiszta« tehesse. Mindehhez a színészhallgatónak olyan képzésre volt szüksége, amely felkészíti arra, hogy mozgékony, tudatos és éber legyen. A munka szükségszerűen fizikai volt, az »erő és időtartam, hely, tájékozódás, egyensúly, könnyedség, súlyosság, szelídség, rugalmasság, ellenállás, irányítás« (Bing in Kusler 1979: 21) fogalmaira épült, olyan fogalmakra, amelyek szorosan kapcsolódtak Jaques-Dalcroze és Rudolf Laban munkásságához.”

(Evans, 2006, 118. o.)

Barba szerint a spontaneitás a reakciókészség szabadságaként is értelmezhető (*Barba, 1986, 92. o.*). Ahogyan a szabadság sem létezhet keretek nélkül, a spontaneitást is erősítik azok az irányelvek és a fegyelem, amelyek lehetővé teszik, hogy a színész a próbák vagy előadások adott körülményei között koherens és mégis meglepő reakciókat adjon (*Grotowski, 2002, 121. o.*). „Azt hiszem azonban, hogy a spontaneitás és a fegyelem ugyanannak az alkotói folyamatnak a két oldala. Úgy vélem, a színészen se fegyelem, se spontaneitás nélkül nem jön létre alkotói folyamat.” (*Grotowski, 2009, 54. o.*)

A KÉZIKÖNYV ÉS AZ INPERTRAIN PROJEKT LEHETSÉGES TOVÁBBFEJLESZTÉSE

A kutatási projekt 20 hónapon keresztül zajlott, azonban ez az időkeret nem tette lehetővé, hogy minden kiválasztott kutatási területet mélységében feldolgozzunk. Ezért fontosnak tartjuk, hogy rámutassunk a kutatás jelenlegi hiányosságaira, és megosszuk a továbblépés lehetséges irányait.

Amint azt korábban is jeleztük, a *Gyakorlati rész* nyitott struktúrában készült. Ez lehetőséget teremt arra, hogy a képzési anyag újabb sorokkal, gyakorlatokkal és tréningterületükkel bővüljön. Mivel célunk a projekt folytatása, szeretnénk az olvasót is bevonni ebbe a közös gondolkodásba. Örömmel látunk minden érdeklődőt az *InPerTrain* közösség Facebook-csoportjában (<https://www.facebook.com/groups/inpertrain/>), ahol megoszthatod tapasztalataidat, javaslataidat és kritikai észrevételeidet. Hisszük, hogy az ilyen nyílt párbeszéd gazdagítja és dinamizálja a projektet.

A tanulási folyamatot jelentősen segíthetik hang- és videóanyagok, amelyek vizuálisan és auditívan is támogatják a gyakorlatok elsajátítását. Jelenleg nem álltak rendelkezésünkre megfelelő erőforrások ezek elkészítéséhez, de a jövőbeni fejlesztések során lehetőség nyílna ilyen tartalmak létrehozására. Ezek különösen hasznosak lehetnek olyan módszerek esetében, amelyek szavakkal nehezen írhatók le, mint például a Suzuki-módszer, a PEM, az Alba Emoting vagy a Rasabox-technika.

Az *Elméleti rész* összeállításakor a korábban tárgyalt kifejezésekre, koncepciókra helyeztük a hangsúlyt. Ugyanakkor kutatásaink során számos olyan készséget és tulajdonságot azonosítottunk, amelyek többféle színházi megközelítésben is közösnek tekinthetők.

Az alábbi témák részletes feldolgozása túllépte a Gyakorlókönyv elkészítésének kereteit:

- Légzés és hanghasználat
- Karakteralkotás
- Kifejezőkészség
- Nyitottság
- Naiv hit
- Személyesség és őszinteség
- Egyszerűség
- Ösztön és intuíció
- Intelligencia, körütekintés és megfigyelőképesség
- Megismételhetőség

A projekt következő szakaszában fontosnak tartjuk ezekkel a készségekkel részletesebben is foglalkozni, valamint további kutatásokat végezni, amelyek bővítik a szakirodalmi háttérrel, és újabb, tréningezhető tulajdonságokat is feltárhatnak.

Az InPerTrain projekt hosszú távú célja lehet egy olyan mobilalkalmazás kifejlesztése, amely digitális tartalmakat – például fotókat, hanganyaggal ellátott útmutatókat, videókat, elméleti magyarázatokat – kínál az előadóművészeti képzés területén. Egy ilyen platform lehetőséget adna arra, hogy a felhasználók könnyen hozzáférjenek a tudásanyaghoz, és saját tempójukban fejlesszék készségeiket. Az alkalmazás akár online képzési lehetőségeket is biztosíthatna, így támogatva a hosszú távú, fenntartható előadóművészi fejlődést.

Szakma vagy nem szakma a színészet? Platóni „szakismeret” vagy „megszállottság”, „isteni osztályrész”? Esetleg mindkettő? Ezek a kérdések alapvető jelentőséggel bírnak minden színész, azaz a mindenkori *hüpokritész* számára, hiszen meghatározzák szakmai identitásukat és hivatásukat.

Amennyiben a színészetet szakmának tekintjük, ahogy azt a jelen *Útmutató* szerzői is teszik, úgy a platóni gondolkodás mentén szükségszerűen léteznie kell egy meghatározott szakismeretnek, amelynek körvonalai és tárgya pontosan kijelölt. Emellett elengedhetetlen egy közös gyakorlati alapelv-rendszer megléte is, amely tanítható, tanulható és gyakorolható. Ez a szemlélet képezi az önállóan végezhető előadóművészeti tréning módszertani alapját, amelyben a szakmai tudás, a folyamatos fejlődés és a gyakorlás szervesen összekapcsolódnak.

Egy előadóművész életében talán a legnagyobb kihívás és próbatétel az állandó, rendszeres gyakorlás. Ez a tevékenység nem csupán a szakmai fejlődés kulcsa, hanem a színész önálló alkotói útjának alapja is. A folyamatos tréning révén a művész képes fenntartani azt a készenléti állapotot, amely elengedhetetlen ahhoz, hogy a megfelelő körülmények között maximálisan kibontakoztathassa szakmai tudását, alkotóképességét és művészi énjét. Ez a rendszeres gyakorlás összekapcsolja a színművész szakmai identitását, a tudatos fejlődést és az önismeret elmélyítését, miközben biztosítja, hogy a színész egyéni útja megtalálható és kiteljesíthető legyen.

Míg más előadóművészeti ágakban – és nemcsak az előadóművészet területén – a rendszeres tréning teljesen magától értetődő, hiszen technikai jellegükből fakadóan elengedhetetlen, addig a nyugati színművészetben ez a követelmény kevésbé egyértelmű. Ennek oka talán a színház interdiszciplináris karakterében keresendő, amely miatt a nyugati színész szakmai felkészültségének és folyamatos fejlődésének szükségessége nem mindig kerül előtérbe.

Az elmúlt évszázadban azonban éppen ebből fakadóan a színészi gyakorlatok és tréningek száma robbanásszerűen megnövekedett, és önálló kultúrává fejlődött. A színházi alkotók – akik gyakran megszállottan, kivételes tehetséggel keresik a szakmai fejlődés útját – kétségbeesetten próbáltak választ találni arra, hogy tulajdonképpen mit is művelnek. Ez a keresés jelentős előrelépést hozott a színművészet fejlődésében.

A színházi művészet csoportos és interdiszciplináris jellege miatt a színész talán a legkiszolgáltatottabb művészeti alkotó. Munkájának megszületése és létezése számtalan olyan körülménytől függ, amelyekre gyakran nincs befolyása. Ezért is vetődik fel a kérdés: mit tehet a színész önállóan, hogy szakmai fejlődését és művészi kibontakozását biztosítsa?

Az *InPerTrain Gyakorlókönyv* éppen erre a problémára kínál választ. A folyamatos gyakorlás révén a színész képes állandó készenléti állapotban tartani magát, így amikor a megfelelő körülmények megteremtődnek, maximálisan érvényesítheti szakmai tudását, alkotóképességét és művészi önmagát.

A jelen *Útmutató* több szempontból kiválóan értékes. Kettős szerkezete (*Gyakorlati rész* illetve *Elméleti rész*) szervesen követi a gyakorlat és az elmélet szimbiózisát, biztosítva a gyakorló könyv *praxis* jellegét.

A *Gyakorlati rész* egy nyitott, szerves és funkcionális módszertant kínál a színészi alapképességek rendszeres gyakorlásához és fejlesztéséhez. Ez a megközelítés lehetőséget biztosít arra, hogy a színész saját igényeihez igazodó, személyre szabott tréningprogramokat állítson össze, így támogatva az önálló szakmai fejlődést és az egyéni út megtalálását.

A módszertanban összegyűjtött gyakorlatok középpontjában a *színpadi cselekvés* megszületésének és irányításának alapelve áll. Ezek a gyakorlatok három fő területet ölelnek fel: a pszichét, a fizikai aspektusokat, valamint a fogalmi, gondolati dimenziót. E hármas egység biztosítja, hogy a tréning átfogóan fejlessze a színész képességeit, kiegyensúlyozottan támogatva mind a belső, mind a külső megnyilvánulásokat.

A tréning szerkezete és logikai felépítése hűen tükrözi azt a precizitást és összetettséget, amelyet egy művészeti alkotás, illetve az önismereti és önfejlesztési folyamat megkíván. Minden gyakorlat részletes, pontos leírással szerepel, amely egyértelműen meghatározza a célokat és a figyelemi hangsúlyokat. A továbbfejlesztési lehetőségek megemlítése további támpontokat nyújt, hogy a gyakorló színész saját tempójában, tudatosan haladhasson előre. Ez a részletesség és következetesség garantálja a módszertan funkcionalitását, és biztosítja, hogy az útmutató valóban hasznos segédletként szolgáljon a szakmai és személyes fejlődés útján.

Az *Elméleti rész* felbecsülhetetlen értéke abban rejlik, hogy közérthető és világos módon tisztáz olyan alapvető fogalmakat, amelyek a szakirodalomban számtalanszor félreértésekre adnak lehetőséget. Ez a letisztultság segít a színészi szakma alapjainak pontosabb megértésében, elkerülve a gyakori értelmezési hibákat, melyek a fogalmak helytelen használatából adódhatnak. Az elméleti háttér egyértelműségével támogatja a gyakorlati munka megala-
pozását, és hozzájárul ahhoz, hogy a színész tudatosan építhesse fel szakmai fejlődését, valamint önismereti és önfejlesztési folyamatát.

A magyar színművészeti szakirodalom újabb értékes kötettel gazdagodott: Kozma Viktor Gábor és Marofka Mátyás *Útmutató az önállóan végezhető előadóművészeti tréninghez* című írása reményteljes példája az új színészgenerációk elkötelezettségének.

Bács Miklós

BIBLIOGRÁFIA

- ALLAIN, Paul. (1997). *Gardzienice Polish Theatre in Transition*. London—New York: Routledge.
- BARBA, Eugenio. (1986). *Beyond the Floating Islands*. (ford.: Judy Barba). New York: Performing Arts Journal.
- BARBA, Eugenio. (1999). *Theatre – Solitude, Craft, Revolt*. (ford.: Judy Barba). Aberystwyth: Black Mountain Press.
- BARBA Eugenio és SAVARESE Nicola (szerk.). (2006). *A Dictionary Of Theatre Anthropology (Second Edition): The Secret Art of the Performer*. (ford.: Richard Fowler). London and New York: Routledge.
- BARBA Eugenio és SAVARESE Nicola (szerk.). (2020). *A színész titkos művészete – Színházantropológiai szótár* (angol ford.: Richard FOWLER, magyar ford: RIDEG Zsófi és REGŐS János). Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem és L'Harmattan Kiadó.
- BARBA, Eugenio. (2005). *The Paper Canoe: A Guide to Theatre Anthropology*. (ford.: Richard Fowler). London and New York: Routledge.
- BARBA, Eugenio. (2001). *Papírkenu: Bevezetés a színházi antropológiába*. (magyar ford.: DEMCSÁK Katalin). Budapest: Kijárat Kiadó.
- BARBA, Eugenio. (2009). *The Ghost Room*. (ford.: Judy BARBA). *Contemporary Theatre Review* 19:2. 214–220.
- BÁRCZI GÉZA, ORSZÁGH LÁSZLÓ, ET.AL. (1962). *A magyar nyelv értelmező szótára*. Budapest: Akadémiai Kiadó. URL: <https://mek.oszk.hu/adatbazis/magyar-nyelv-ertelmezo-szotara/elolap.php>, letöltés dátuma: 2025. 08. 18.
- BLAIR, Rhonda. (2008). *The Actor, Image, and Action: Acting and Cognitive Neuroscience*. London and New York: Routledge.
- BLOCH, Susana. (1993). ALBA Emoting: A Psychophysiological Technique to Help Actors Create and Control Real Emotions. *Theatre Topics* 3:2. 121–138.
- BOGART, Anne, Landau, Tina. *The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition*. (2005). New York: Theatre Communication Group.
- BOGART, Anne. (2005). *A director prepares: seven essays on art and theatre*, London and New York: Routledge.
- BOGART, Anne. (2007). *And then, you act: making art in an unpredictable world*. New York and London: Routledge.
- BRANDON, James. R. (1976). *Brandon's Guide to Theatre in Asia*. Hawaii: University of Hawaii Press.

- BRAUN, Edward és PITCHES, Jonathan. (2016). *Meyerhold on Theatre (4th Edition)*. London, Oxford, New York, New Delhi, Sydney: Bloomsbury Methuen Drama.
- Britannica online, URL: <https://www.britannica.com/science/attention#ref383401>, letöltés dátuma: 2025. 08. 31.
- BROOK, Peter. (1999). *Az üres tér*. (ford.: Koós Anna). Budapest: Európa Könyvkiadó.
- CAMILLERI, Frank. (2009). Of Pounds of Flesh and Trojan Horses: Performer training in the twenty-first century. *Performance Research: A Journal of the Performing Arts*, 14:2. 26–34.
- CAMILLERI, Frank. (2013) 'Habitational action': beyond inner and outer action. *Theatre, Dance and Performance Training*, 4:1. 30–51.
- CAMILLERI, Frank. (2018). On habit and performer training. *Theatre, Dance and Performance Training*, 9:1, 36–52.
- CAMILLERI, Frank. (2020). Of Pounds of Flesh and Trojan Horses: Performer training in the twenty-first century. *Performance Research: A Journal of the Performing Arts*, 14:2. 26–34.
- CAMILLERI, Frank. (2020). *Performer Training Reconfigured*. London—New York—Oxford—New Delhi—Sydney: Methuen Drama.
- CARRERI, Roberta. (2014). *On Training and Performance*. London and New York: Routledge.
- CHAIKIN, Joseph. (1991). *The Presence of the Actor*. New York: Theatre Communication Group.
- CHEKHOV, Michael. (1991). *On the technique of Acting*. (szerk és bevezető: Mel GORDON). New York: Quill – A Harper Resource Book.
- CHEKHOV, Michael (1985). *To the actor*. New York: Barnes & Nobel Books.
- CHRISTOFFERSEN, Eric Exe. (2003). *The Actor's Way*. (ford.: Richard Fowler). London and New York: Routledge.
- COHEN, Lola és STRASBERG, Lee. (2010). *The Lee Strasberg Notes*. (szerk.: Lola Cohen). London and New York: Routledge.
- CSEHOV, Mihail (1997). *A színészhez*. (ford.: HONTI Katalin). Budapest: Polgár Kiadó.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. (2010). *Flow – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- DAMASIO, Antonio. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. New York: Avon Books.
- DAMASIO, Antonio. (1999). *The Feeling of What Happens – Body and Emotion in the Making of Consciousness* (ebook). Harcourt College Publishers.

- DAMASIO, Antonio. (2005). Feeling Our Emotions. *Scientific American Mind* 16, 1, 14–15. o. (2005 Április).
- DAMASIO, Antonio. (2021). *Feeling & Knowing – Making Minds Conscious* (ebook). New York: Pantheon Books.
- EVANS, Mark. (2006). *Jacques Copeau*. London and New York: Routledge.
- FROST, Anthony és YARROW, Ralph. (1990). *Improvisation in Drama*. New York: Macmillan Education.
- GALLI, Francesco, és NAGEL Rasmussen, Iben. (2019). *Book of the Winds*. Holstebro: Odin Teatrets Forlag.
- GOODALL, Jane. (2008). *Stage Presence*. London and New York: Routledge.
- GROTOWSKI, Jerzy. (2002) *Towards a Poor Theatre*. (szerk.: Eugenio BARBA). New York: Routledge.
- GROTOWSKI, Jerzy. (2009) *Színház és rituálé*. (szerk.: Janusz GEDLER és Zbigniew OSINSKI, ford.: PÁLYI András). Pozsony: Kalligram.
- INGULSRUD, Leon. (2016). Success – SITI Blog. letöltés dátuma: 2025. 08. 31. URL: <https://siti.org/success/>
- KEMP, Richard. (2012). *Embodied Acting: What neuroscience tells us about performance*. London and New York: Routledge.
- LECOQ, Jacques. (2002). *The Moving Body*. (ford.: David BRADBY). London, New Delhi, New York, Sydney: Bloomsbury.
- LECOQ, Jacques. (2021). *A költői test*. (ford.: VALCZ PÉTER). Budapest: Magyar Táncművészeti Egyetem.
- LEDER, Drew. (1990). *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press.
- LEDGER, Adam J. (2012). *Odin Teatret – Theatre in a New Century*. London—New York: Palgrave Macmillan.
- MURRAY, Simon és KEEFE, John. (2007). *Physical Theatres: A Critical Introduction*. London and New York: Routledge.
- MARSHALL, Lorna. (2008). *The Body Speaks*. London: Methuen Drama.
- MERLIN, Bella. (2001). *Beyond Stanislavsky: A Psycho-Physical Approach to Actor Training*. London and New York: Routledge.
- MERLIN, Bella. (2003). *Konstantin Stanislavsky*. London and New York: Routledge.
- MERLIN, Bella. (2007). *The Complete Stanislavsky Toolkit*. London: Nick Hern Books.
- MILLER, G. Judith. (2007). *Ariane Mnouchkine*. London and New York: Routledge.
- MURRAY, Simon. (2003). *Jacques Lecoq*. London and New York: Routledge.
- NEWLOVE, Jean és DALBY John. (2004). *Laban for All*. London and New York: Routledge.

- OIDA, Yoshi and MARSHALL, Lorna. (1997). *The Invisible Actor*. New York and Oxon: Routledge.
- OVERLIE, Mary. (2006). The Six Viewpoints. In *Training of the American Actor*. (szerk.: Arthur Bartow). 187 –221. New York: Theatre Communication Group.
- OVERLIE, Mary. (2016). *Standing in Space: The Six Viewpoints Theory & Practice*. Montana: Fallon Press.
- PITCHES, Jonathan. (2004). *Vsevolod Meyerhold*. London and New York: Routledge.
- POWER, Cormac. (2008). *Presence in Play: A Critique of Theories of Presence in the Theatre*. Amsterdam and New York: Rodopi.
- RAMACHARAKA, Yogi (2003). *The Hindu-Yogi Science of Breath* (ebook). Chatham: W.& J. Mackay & CG. LTD.
- RICHARDS, Thomas. (2004). *At Work with Grotowski on Physical Actions*. London and New York: Routledge.
- SCHECHNER, Richard. (2004). *Performance Theory*. London and New York: Routledge.
- STANISLAVSKI, Konstantin. (2008). *An Actor's Work: A Student's Diary*. (ford. és szerk.: Jean BENEDETTI). London and New York: Routledge.
- STEELE, Kameron. (2012). Translating the Suzuki Method. In *The International Symposium on the Suzuki Method of Actor Training*. (LAUREN, Ellen, STEELE, Kameron, GRABŠTAITĖ Vesta et.al.) Toga Arts Park: The Japan Performing Arts Foundation.
- STRASBERG, Lee. (1988). *A dream of passion: the development of the method*. New York: New American Library.
- SUZUKI Tadashi. (2015). *Culture is the Body*. (ford.: Kameron Steele). New York: Theatre Communication Group.
- SUZUKI Tadashi. (2023). *A testben élő kultúra*. (angol ford.: Kameron STEELE, magyar ford.: JÁMBOR József és FAZEKAS Sándor). Budapest: Színház és Filmművészeti Egyetem és Színházi Olimpia Nonprofit Kft.
- SZTANYISZLAVSZKIJ, Konsztantyin Szergejevics. (1988). *A színész munkája – Egy színinövendék naplója*. (ford. és szerk.: Morcsányi Géza). Budapest: Gondolat.
- TERZOPOULOS, Theodoros. (2020). *The Return Of Dionysus*. (ford.: Savvas Stroumpou). Berlin: Theater der zeit.
- TERZOPULOSZ, Theodórosz. (2023). *Dionüszosz visszatérése*. (magyar ford.: Kozma András). Budapest: Színház és Filmművészeti Egyetem.
- WANGH, Stephen. (2000). *An Acrobat of the Heart: A Physical Approach to Acting Inspired by the Work of Jerzy Grotowski* (ebook). New York: Vintage Books.



(fotó: Wessely György)

KOZMA GÁBOR VIKTOR (1990) PhD, szín-
házcsináló, színésztréner, a kolozsvári BBTE ad-
junktusa, a budapesti SZFE óraadó tanára, A
Vadász Esélye alkotóközösség művészeti veze-
tője. Egyetemi tanulmányait a Marosvásárhelyi
Művészeti Egyetemen végezte. 2018–2022 között
a Magyar Művészeti Akadémia ösztöndíjasa. Az
International Suzuki Company of Toga tagja,
a SITI Alumni Network Ambassador program
magyarországi nagykövete. 2022-ben Summa
Cum Laude minősítéssel védte meg doktori foko-
zatát a Marosvásárhelyi Művészeti Egyetemen.
(www.gaborviktorkozma.com)

MAROFKA MÁTYÁS (1984) a Létra Produk-
ció (Létra Kulturális Egyesület) alapítója és
művészeti vezetője, színművész, színésztanár,
színházi alkotó. A budapesti SZFE-n diplomá-
zott zenés színművész szakon, majd elvégezte
a londoni The Royal Central School of Speech
and Drama egyetem színésztréner-színésztanár
mesterszakát. A berlini Michael Chekhov Inter-
national Academy hallgatója volt. Alkotóként a
cirkuszi és fizikai színházi műfajokból inspirá-
lódva hoz létre előadásokat. Oktatói és kutatói
munkássága a pszichofizikai módszerekre irá-
nyul, különös figyelemmel a Viewpoints szem-
léletre, valamint Mihail Csehov és Jerzy Gro-
towski munkásságára. (www.letraprodukcio.hu,
www.matyasmarofka.com)



(fotó: Győri Aliz)

